ZERGE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR S710
POLAR S720
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy a zerge.info-t választotta. Használati útmutatókon kívül is van terméktámogatásunk, így érdemes a termékoldalunkon keresni a "gyorslinkeket", melyel több hasznos információhoz juthat órájával/ GPS-vel kapcsolatban.

Oldalunkon feliratkozhat hírlevelünkre, mely évente 3 alkalommal tudat hasznos cikkeket, lehetőségeket, újdonságokat.

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

WEB: www.zerge.info
Email: zerge@zerge.info
Tel: +36/ 70 4240 480
Zerge “Vinczeffy Zsolt”

A POLAR S720i és S710i típusú pulzusszám mérő óra egyazon jellemzőkkel rendelkezik. A termékek közötti különbség külső megjelenésükben látható: az S720i típusú készülék órakerete rozsdamentes acél, míg a POLAR 710i típusú készülék kerete műanyag.

Az itt ismertetett pulzusszám mérő óra különböző lehetőségeket kínál arra, hogy oly módon alakíthassuk egyénileg edzéseinket, hogy azok leginkább megfeleljenek a személyes igényeinknek.

Például használhatjuk az Interval Trainer™ (IntervalEdző) üzemmódot, amely a résztávos edzésen vezet végig . De választhatunk egyéb olyan funkciókat is, amelyek leginkább megfelelnek igényeinknek. Például: időmérő funkciókat, pulzusmegnyugvási számításokat és a kerékpározással kapcsolatos információ kijelzéseket. Az edzést követően megtekinthetjük edzésfile-jainkat, az adatokat feltölthetjük elemzés céljából számítógépére a Polar Precision Performance™ szoftver segítségével. A gyorsan és egyszerűen használható Polar Fitness Test™ -tel nyomon követhetjük, miként alakult fittségünk, állóképességünk, és hosszú távon milyen változások következtek be.

Tanulmányozzuk át a kézikönyvet gondosan, hogy megismerkedhessünk a POLAR pulzusszám mérő órával. A kézikönyvben megtalálhatjuk mindazon információkat, amelyre szükségünk lehet az óra használatához és karbantartásához. Az előlap borítón található beállítási (funkció használati) térkép gyors útmutatóul szolgál a POLAR pulzusszám mérő óra sokoldalú jellemzőinek használatához; ezért tegyük el hivatkozásul.

A speciális kifejezéseknél, a megjelenítési szimbólumoknál és szövegmagyarázatoknál hivatkozunk a szószedetre. Az alfabetikus névmutató segítségével gyors választ kaphatunk minden, a POLAR pulzusszám mérő óra használata során felmerülő kérdésre.

Köszönjük, hogy a POLAR-t választotta!

Tartalomjegyzék

A - Hogyan kezdjük el 5
A pulzusszám mérő óra részei és azok funkciói 5
Gombok és azok funkciói 6
Egyszerű indítás 8
A pulzusszám mérő óra előkészítése 8
A Polar Bike Mount (Polar Kerékpáros Foglalat) felszerelése 9
A Polar Speed Sensor™ (Polar Sebesség Érzékelő) felszerelése 9
A mellkasi jeladó felhelyezésének módja 11
A pulzusszám mérés indítása 11
A pulzusszám mérés leállítása 12
Teendők az edzés után 12
Üzemmódok és funkcióik 13

B. Options (Beállítások)üzemmód 18
User Set (Felhasználói Beállítások) almenü 19
Exercise Set (Edzés Beállítások) almenü .22
Az edzés típusának megválasztása 22
Az edzés beállítása 23
Időmérők beállítása 25
A pulzus-célzóna határértékek beállítása 25
A pulzus-célzóna határértékek be/kikapcsolása 25
Az interval edzés típusának beállítása 26
A pulzusmegnyugvás, illetve az intervalok számának beállítása 27
Pulzusmegnyugvás számítás beállítása 28
Az edzések elnevezése 29
Az adatmintavétel gyakoriságának beállítása 30
Funkciók be-/kikapcsolása 32
OwnCal (SajátKalória) számláló be/ki 32
Fitness Test on/off (Fitness teszt be/ki 33
Maximális pulzusszám számítás be/ki (HRmax-p) 33
Altitude (Tengerszint feletti magasság és hőmérséklet mérő) be/ki 33
Kerékpáros jellemzők beállításai 34
A kerékméret beállítása (Wheel) 35
Pedál fordulatszám (Cadence)* be/ki 36
Power* on/off (Teljesítmény mérés) be/ki 37
Autostart on/off [AutoStrt] (Automatikus indítás) be/ki 38
A Bike 1 és a Bike 2. (kerékpár 1. és kerékpár 2. elnevezése) 38
Kijelző Beállítások 39
Jelzőhangok és gombhangok be/kikapcsolása 39
Mértékegységek kiválasztása 39
A Help (Súgó) be/kikapcsolása 40
Óra Beállítások 41
Az ébresztő beállítása 41
A Pontos idő kijelzés beállítása 42
A dátum beállítása 42
Az emlékeztető be/kikapcsolása 43
Beállítási ötletek 44
Zónaidő felcserélése 44
Gyors belépés a Watch Set (Óra Beállítás) almenühöz 44
A mértékegységek átállítása 44
Dátum, felhasználói azonosító szám, felhasználói név és logo átállítása 44

C. Edzés 45
A Measure (Mérés)üzemmód 45
Automatikus indítás kerékpározási edzésinformációk adatrögzítéséhez 48
Edzési adatrögzítési üzemmód 48
A pulzus-célzóna figyelmeztetés be/kikapcsolása 49
Pulzus határértékek cseréje 49
A kijelző megvilágítása 50
Köridők és részidők tárolása 50
Az edzés szüneteltetése 51
A kijelzett edzésadatok cseréje 51
A középső sor adatainak kiválasztása 52
A felső sor adatainak kiválasztása 52
Az alsó sor adatainak kiválasztása 53
A stopperóra nullázása 53
Egy edzés indítása 53
Edzés Interval üzemmódban (Int On, E1-E5) 54
Interval (résztáv) edzés szakasz 55
Interval (résztáv) edzés 55
Pulzusmegnyugvás számítás 57
Levezetés 58
Az Interval (résztáv) edzés megszakítása 59
Edzés BasicSet (AlapBeállítás) üzemmódban (Int OFF, E1-E5) 59
Időmérők indítása 59
Pulzusmegnyugvás számítás indítása 59
Az edzés leállítása 60
Tanácsok az edzés végrehajtása során . . .60
A edzés típus cseréje (E0 vagy E1 – E5) 60
A kerékpáros adatbeállítások cseréje (b0, b1 vagy b2) 60
A megtett távolság nullázása 60
Visszatérés a manuálisan beállított tengerszint feletti magassághoz 61
Az Interval vagy pulzusmegnyugvás számítás újraindítása 61
Egy résztáv vagy pulzusmegnyugvás számítás megszakítása 61
Az Interval edzés egy szakaszának megszakítása 61
Szívérintés funkció 62

D. Az edzésadatok lehívásának módja .63
Edzés fájl (Exercise file) 64
Edzés idő (Exe.Time) 65
A BasicSet (Alapbeállítás) Pulzusmegnyugvás adatai (Reco) 65
EdzésTávolság (Exe.Dist) 65
Sebesség adatok (Átlagos/maximális sebesség) (Spd.Avg/max) 65
Pedál fordulatszám* információ (Cad. Avg/max) 65

Tengerszint feletti magasság (Alt.Avg/
/Max/Min)(átlagos/max./min. magasság) . . .65
Hőmérséklet (°C vagy °F, Avg/max./
/min – átlag/max./min.) 66
Szintkülönbség méter/láb érték (Ascent) . . .66
Power* - teljesítmény (Pwr Avg/Max) . . .66
Pedálozási mutató* (PI Avg/Max) 66
Bal-jobb pedálozási egyensúly*
(LRB Avg) 66
1., 2. és 3. pulzusszám határértékek
(Limits 1/Limits 2/Limits 3) 66
Edzésidő a pulzus-célzónán belül,
fölött és alatt 66
Kalória felhasználás (Kcal) 66
ÖsszKalória (Tot. Kcal)felhasználás 66
Összesített Edzésidő (Tot. Time) 67
Összesített kerékpározási idő
(Rid. Time) 67
Távolságmérés (Odometer) 67
Interval (résztáv) edzés
Információk (EXE.SET) 67
Bemelegítés 68
Interval (résztáv) edzés 68
Levezetés 68
Interval (résztáv) edzés adatok 69
Pulzusmegnyugvás információ 69
Kör adatok (LAPS) 70
Legjobb kör 70
Körök 70
Rögzített minták 71
Fájl törlése 72
Az összes fájl törlése 72
Edzésösszesítő fájl 72
Összesített számértékek nullázása 73
Visszatérés az előző, maximális
értékekhez 74

E. Számítógépes Kapcsolat 75
Edzésadatok feltöltése számítógépre . .75
Beállítások letöltése számítógépről 76

F. Polar Fitness Teszt 78
OwnIndex (SajátIndex) 78
Számított maximális pulzusszám
(HRmax-p) 80
Fitness Teszt beállítások 81
A teszt lefolytatása 81
A teszt indítása 82
A Fitness Teszt hangjelzés
be/kikapcsolása 82
A Fitness Teszt megszakítása 83
Az OwnIndex (SajátIndex)és
a HRmax-p pulzusszám frissítése 83
Fittségi kategóriák 84

**G. A készülék gondozása
és karbantartása 86**

H. Óvintézkedések 89

I. Gyakran feltett kérdések 93

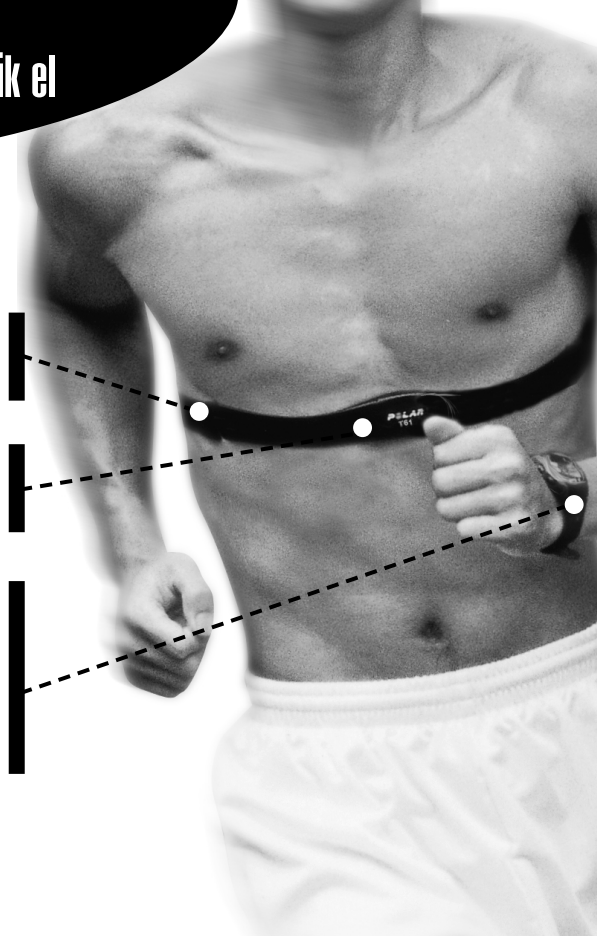
J. Műszaki adatok 97

**K. A Polar cég korlátozott
nemzetközi garanciája 100**

**L. A Polar cég felelősség elhárítási
nyilatkozata 101**

**M. A Polar termékekhez kapcsolódó
értelmező szótár 102**
A kijelzőn látható szimbólumok 103
A kijelzőn megjelenő feliratok
értelmezése 104

A - Hogyan kezdjük el



**A pulzusszám mérő
óra részei és funkciói**

A rugalmas szíj kényelmesen és mégis szorosan tartja a jeladót a helyes pozícióban.

A jeladó érzékeli pulzusszámunkat, és továbbítja az értékeket a pulzusszám mérő órához.

A pulzusszám mérő óra kijelzi a pulzusszámot és a kerékpározás adatait az edzés időtartama alatt. Írjuk be a személyes adatainkat a pulzusszám mérő órába, így kielemezhetjük az edzés adatait annak elvégzése után.

Gombok és azok funkciói

Hangjelzés / Világítás gomb Hangjelzés Be- vagy Kikapcsolás
Háttérvilágítás Bekapcsolás.

Stop / Visszalépés gomb Megállítja a pulzusszám mérést.
Kilép az aktuális üzemmódból és visszatér az előző üzemmód-szintre. A Stop gomb folyamatos nyomva tartásával visszatér a Pontos idő üzemmódba.

OK / Elfogadás gomb Indítja a pulzusszám mérést (Start)
Belép az aktuális üzemmódba, vagy annak egy alsóbb szintjére. Rögzíti az általunk kiválasztott adatokat. Rögzíti egy edzés köradatait (Lap). A gomb fölött a kijelzőn megjelenő súgó szöveg - Start, OK vagy Lap felirat - jelzi a gomb aktuális használati módját.

Fel gomb Átlép a következő üzemmódra. Növeli a kiválasztott értéket

Nullázó gomb Alaphelyzetre visszaállítja a pulzusszám mérő órát.

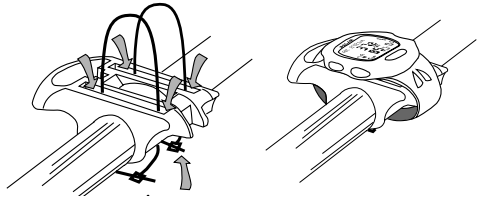
Le gomb Visszatér az előző üzemmódhoz. Csökkenti a kiválasztott értéket.

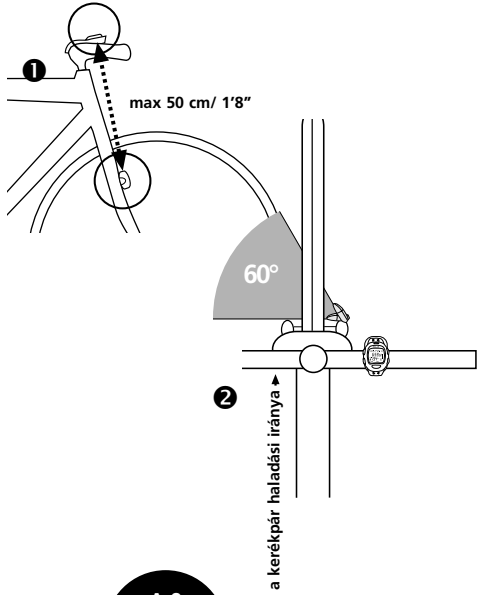
Hasznos tanácsok

- A gombok rövid ideig (kb. 1 mp-ig) történő megnyomása mást eredményez, mint a hosszú idejű (kb. 2-5 mp-es) megnyomása és nyomva tartása. A gomb hosszabb ideig történő megnyomásával gyorsított műveleteket (úgynevezett shortcut – műveleteket) végezhetünk.
- A gombok erősebb nyomásra reagálnak mint a hagyományos karóra gombjai, annak megakadályozása érdekében, hogy véletlenül megnyomjuk őket.
- Mindig visszatérhetünk a Pontos idő kijelzéséhez a Beállítások (Options) vagy a Fájl (File) üzemmódból a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.
- Lásd: „A kijelzőn megjelenő szimbólumok” és .”A kijelzőn megjelenő feliratok értelmezése” c. fejezetet.

A pulzusszám mérő óra előkészítése

1. A pulzusszám mérő óra kijelzője üres, mikor az óra elhagyja a gyárat, ezért aktiválnunk kell azt az OK gomb kétszeri megnyomásával, ezáltal megjelenik a Pontos idő kijelzés. Ez egyszer elvégzendő művelet, miután bekapcsoltuk az óránkat. Az órát a továbbiakban már nem tudjuk kikapcsolni.
2. Azonnal megkezdhetjük pulzusszámunk mérését, azonban célszerű beállítani a lehető leghamarabb a következő adatokat: Pontos idő (lásd "Óra beállítása" résznél) és a személyes adatok beállítása (lásd a "Felhasználói adatok beállítása" résznél).
3. A pulzusszám mérő órának számos funkciója van, amelyet egyéni edzéstervünknek megfelelően használhatunk. Bővebb tájékoztatást lásd az "Üzemmódok és funkciók" címszó alatt. Manuálisan beállíthatjuk pulzusszám mérő óránkat a gombok megnyomásával, de az is lehetséges, hogy beállításainkat a POLAR Precision Performance szoftver segítségével állítsuk be, és a beállítást követően az adatokat számítógépünkről a pulzusszám mérő órára töltsük le.
4. Viseljük a pulzusszám mérőt úgy, mintha normál karórát viselnénk. Kerékpározáshoz azt tanácsoljuk, hogy a pulzusszám mérőt helyezzük a "POLAR Bike Mount™" kerékpáros foglalatra.





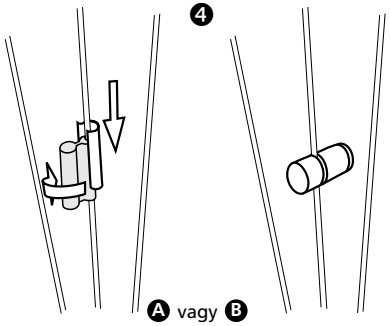
A Polar Bike Mount (Polar Kerékpáros Foglalat) felszerelése

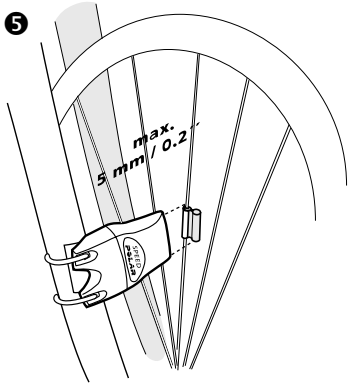
A kerékpáros foglalatot helyezzük fel biztonságosan a kormányra a gyors-zárók és a gumipárnára segítségével.
Csatoljuk rá a szíjjal.

A Polar Speed Sensor™ (Polar Sebesség érzékelő) felszerelése

A POLAR sebesség érzékelő kerékpározás közben méri a sebességet és a megtett távolságot.

1. Az első villa elülső oldalán keressünk egy alkalmas helyet a sebesség érzékelő felszerelésére. Az érzékelőt a felszerelt pulzusszám mérő óra helyzetétől 50 cm távolságon belül kell felszerelni. Minél kisebb a távolság, annál kedvezőbb a mérés. Tisztítsuk meg, majd szárítsuk meg a sebességmérő gumipárnája alatti területet, mielőtt felszerelnénk az elülső villára.
2. Helyezzük fel az érzékelőt a helyére, ahogy azt a 2. számú ábra mutatja. Ezután igazítsuk az érzékelőt a kerék síkjához képest olyan közel, amilyen közel csak lehetséges.
3. Vezessük keresztül a gyors-zárókat az érzékelő furatain és lazán rögzítsük. Ekkor még ne húzzuk meg teljesen. Amennyiben a kábelkötés túlságosan rövid lenne kerékpárunkhoz, akkor illesszünk össze kettőt, ily módon meghosszabbítva azt.





4. Küllőmágnesből két választási lehetőség van. **Csak az egyiket kell felszerelnünk.** Ellenőrizzük, hogy a mágnesek közül melyik illeszkedik legjobban kerékpárunk küllőjére. Az egyik (A jelű) felszerelése oly módon történik, hogy körbeforgatjuk a küllő körül, mielőtt a fém fedelét felhelyeznénk. A másik (B jelű) felhelyezése csavaros rögzítéssel történik. A mágnesnek a sebesség érzékelő irányába kell néznie.
5. Finoman szabályozzuk be mind a mágnes, mind az érzékelő helyzetét oly módon, hogy a mágnes közel haladjon el az érzékelőhöz, de ne érjen hozzá. A sebesség érzékelő és a küllő mágnes közötti távolságnak 5 mm-nek kell lennie. Miután a megfelelő távolságot beállítottuk, húzzuk meg szorosan a gyors-zárót és vágjuk le az összes felesleges gyors-záró véget.

! A személyes biztonságunk nagyon fontos. Kerékpározás közben figyeljük az utat az esetleges balesetek és sérülések elkerülése érdekében. Ellenőrizzük, hogy a kormányt akadálytalanul el tudjuk-e fordítani és a fék-, illetve a váltó bowdenek nem akadnak-e az érzékelőbe. Azt is ellenőrizzük, hogy az érzékelő nem akadályozza-e a pedálozást vagy a fékek, illetve a sebességváltó használatát.

A mellkasi jeladó felhelyezésének módja

1. Erősítsük a jeladót a gumiövhöz.
2. Állítsuk be oly módon a gumiöv hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen illeszkedjen mellkasunkra. Rögzítsük az övpántot mellkasunk körül, közvetlenül a mellizmok alatt, és csatoljuk össze.
3. Emeljük el a jeladót mellkasunkról és **nedvesítsük be a hátoldalán a recés elektróda területeket.**
4. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektróda területek szorosan tapadjanak bőrünkhöz és azt is ellenőrizzük, hogy a POLAR-logo mellkasunk közepén olvasható helyzetben legyen.

A pulzusszám mérés indítása

1. Kiindulás: a kijelző a Pontos időt mutatja.
2. Tartsuk a pulzusszám mérő órát max. 1 méterre a a jeladótól.
3. Ellenőrizzük, hogy nem állunk-e olyan ember közelében, akin szintén van pulzusszám mérő óra, nincs közelben nagyfeszültségű vezeték, televízió, mobiltelefon, vagy egyéb elektromágneses zavarforrás.

4. Nyomjuk meg az OK gombot a pulzusszám mérés indításához. A szív szimbólum villogni kezd és a percenkénti szívritmus száma maximum 15 mp-en belül megjelenik.
5. Nyomjuk meg ismét az OK gombot. A stopperóra indul, és elkezdhetjük az edzést. Az edzés adatai csak akkor tárolódnak egy fájl memóriájába , amikor a stopperórát bekapcsoltuk.

A pulzusszám mérés leállítása

1. Nyomjuk meg a Stop gombot. A stopperóra és az egyéb számítások leállnak. A pulzusszám mérés tovább folytatódik, de az edzés adatai a továbbiakban nem kerülnek rögzítésre.
2. Ismét nyomjuk meg a Stop gombot. A pulzusszámlálás leáll. A pulzusszám mérő óra ismét a Pontos idő kijelzést mutatja.

Teendők az edzés után

1. Gondosan mossuk le a jeladót enyhén szappanos vízzel
2. Öblítsük le tiszta vízzel.
3. Puha törülközővel gondosan töröljük szárazra.
4. Tároljuk a jeladót tiszta és száraz helyen. A szennyeződés károsan befolyásolja a jeladó rugalmasságát és működését. A nedvesség és az izzadtság az elektródákat nedvesen tartja és ezzel az jeladót aktív állapotba helyezi, ami által lerövidül a benne levő elem élettartama.

Üzemmódok és funkcióik

A pulzusszám mérő órának hat fő üzemmódja van: A Time of day – Pontos idő, Exercise – Edzés , File – Fájl, Options – Beállítások, Fitness Test – Fitness Teszt, , és Connection – Számítógépes csatlakozás.

1. TIME OF DAY (Pontos idő) üzemmód

Használhatjuk POLAR pulzusszám mérő órát közönséges karóraként, mely mutatja a dátumot, a hét napjait és ébresztő funkcióval is rendelkezik.
Arra is lehetőség van, hogy két különböző ország időzónáját beállítsuk. Ezen kívül számítógépről a következő funkciók tölthetők le:
- 7 emlékeztető, melyek hangjelzéssel figyelmeztetnek.
- személyes logónk, felhasználói számunk és felhasználói nevünk.

2. EXERCISE (Edzés) üzemmód

Az Exercise (Edzés) üzemmódban mérhetjük pulzusszámunkat, illetve az edzéssel kapcsolatos adatok rögzítésre kerülnek a memóriában. Előre maximum öt edzési programot (adatsort) állíthatunk be, egyéni igényeinknek megfelelően. Amikor elkezdjük az edzést, egyszerűen ki kell választanunk az elmentett programok egyikét. Azt is megtehetjük, hogy a BasicUse (AlapHasználat) üzemmódot választjuk ki (pulzusszám mérés pulzusszám-határértékek, időmérők és egyéb edzési útmutató funkciók használata) nélkül.

A. BasicUse (AlapHasználat) üzemmód – használata során 99 részidőt és köridőt menthetünk részletes pulzusszám- és kerékpáros információkkal, minden egyes körre vonatkozóan. A kijelző beállításával az alábbi információk közül bármelyiket megjelenthetjük:

- pillanatnyi pulzusszámunkat, átlag pulzusszámunkat, illetve a max. pulzusszám százalékos arányában kifejezett intenzitást
- edzésidőt (stopperóra)
- pontos idő kijelzést
- aktuális köridőt és részidőt, valamint az edzési körök számát,
- edzés alatt felhasznált kalóriát
- pillanatnyi, átlag- és maximális sebességet
- megtett távolságot
- tengerszint feletti magasságot
- szintemelkedést
- hőmérsékletet
- pedál fordulatszámot*
- teljesítményt*
- bal-jobb láb pedálozási egyensúlyt*
- pedálozási indexet * (azt mutatja, hogy a pedál körbefordulása során mennyire egyenletes a pedálra kifejtett erő)

B. BasicSet (AlapBeállítás) üzemmód automatikusan vezet végig az edzésen a következő funkciók segítségével

- három állítható pulzus-célzóna
- három állítható, felváltva használható Időmérő „Timer"
- idő alapú, vagy pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás

* Ezen funkciók használatához az extraként megrendelhető POLAR Cadence Sensor – pedál fordulatszám érzékelőre – , illetve POLAR Power Output Sensor – POLAR teljesítmény érzékelőre van szükség.

C. Interval üzemmód – ez a program automatikusan vezet végig az interval (résztáv) edzésen, amennyiben beállítjuk előre az alábbi edzésszakaszokat:

- bemelegítés pulzus-célzónával, és visszaszámlálóval (Timer)
- 30 résztáv pulzus-célzónával. Minden egyes résztávot követően lehetőség nyílik pulzusmegnyugvás mérésre.
- levezetés pulzus-célzónával és visszaszámlálóval (Timer)

3. FILE (Fájl) üzemmód

A pulzusszám mérő óra 99 edzésfájlba tárolja az edzésinformációkat:

- az edzés napját és időpontját
- az edzés teljes idejét
- az edzésen mért átlagos és a maximális pulzusszám értékeket
- a pulzusmegnyugvást (csak BasicSet és Interval üzemmódban)
- az edzés alatt megtett teljes távolságot
- átlagos és maximális sebességet
- átlagos és maximális pedál fordulatszámot
- átlagos, maximum és minimum tengerszint feletti magasságot
- átlagos, maximum és minimum hőmérsékletet
- szintemelkedést méterben
- leadott teljesítményt watt-ban*
- pedálozási indexet*
- bal-jobb láb pedálozási egyensúlyt*
- az edzés alatti pulzus határértékeket
- a pulzus-célzónában, a célzóna felett, illetve a célzóna alatt eltöltött időt
- OwnCal (SajátKalória) felhasználást
- az összkalória felhasználást
- az összesített edzés időt
- az összesített kerékpározási időt
- az összesen megtett utat (odométer)
- interval (résztáv) edzés információit: bemelegítés, edzés és levezetési szakaszokat
- részadatokat: legjobb köridő; köridők és részidők; az egyes körökre vonatkozó pillanatnyi, átlag-, és a maximális pulzusszám; az edzési kör végén egyéb kerékpározási adatok
- az előre beállított adatrögzítési parancs alapján a pulzusszám-, és kerékpározási adatokat

Az edzés fájlon kívül tartalmaz egy edzés összesítőt (Records file), mely tárolja az összesített és a maximális edzés adatokat.

4. OPTIONS (Beállítások) üzemmód
A Beállítások üzemmódban a következő almenü pontokba léphetünk be:

Exercise Set (Edzés Beállítások):
Választhatjuk a BasicUse (AlapHasználat)-i módot, mindenféle beállítás nélkül, vagy 5 szabadon programozható BasicSet (AlapBeállítás) módot – illetve az Interval Training Set (Résztáv Edzések Beállítása) edzésmódot is.

Memory Set (Memória Beállítások):
A pulzusszám-mintavétel rögzítését 5 mp-es, 15 mp-es, vagy 1 perces időközönként állíthatjuk be.

Function Set (Funkció Beállítások):
OwnCal (SajátKalória) számlálás Be / Ki, Fitness Teszt Be / Ki, Maximális pulzusszámítás Be / Ki, Tengerszint feletti magasság Be / Ki.

Bike Set (Kerékpáros Beállítások):
Kerékpár 1 vagy kerékpár 2 Be / Ki, Kerékméret, Pedál fordulatszám* Be / Ki , Teljesítmény* Be / Ki, Autostart – automatikus indítás Be / Ki)

User Set (Felhasználói Beállítások):
Súly, Magasság, Születés időpontja, Nem, Aktivitási szint, Maximális pulzusszám és Maximális oxigénfelvétel.

Monitor Set (Kijelző Beállítások):
Gomb-hangjelzés Be / Ki, Mértékegység választás, Súgó Be / Ki

Watch Set (Óra Beállítások):
Ébresztés, Pontos idő kijelzés, Dátum kijelzés, Emlékeztető Be / Ki.

5. FITNESS TEST (Fitness Teszt) üzemmód
Ebben az üzemmódban a következőket végezhetjük el:
- végrehajthatjuk a Polar Fitness Tesztet
- előhívhatjuk legutóbbi teszteredményeinket, OwnIndex (SajátIndex) és HRmax-p (maximális pulzusszám) értékeinket
- A felhasználói adatok között az OwnIndex és HRmax-p értékek automatikus frissítése.

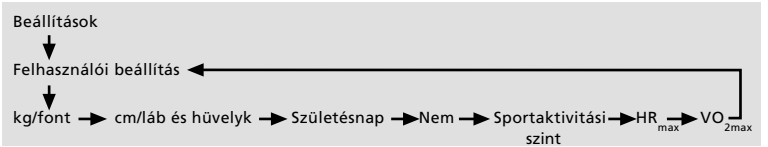
6. CONNECTION (Számítógépes Csatlakozás) üzemmód
A Connection üzemmódban a következőket végezhetjük el:
- számítógépünkről letölthetjük a pulzusszám mérő óra beállításait a POLAR Precision Performance 3.0, vagy annál újabb verziójú szoftverével
- letölthetjük a pulzusszám mérő órában rögzített edzés információkat számítógépünkbe, a POLAR Precision Performance 3.0, vagy annál újabb verziójú szoftverével elemzés céljából.

* A csillaggal megjelölt műveletekhez az extraként megrendelhető POLAR Cadence Sensor – pedál fordulatszám érzékelő – és POLAR Power Output Sensor – teljesítmény érzékelő szükséges.

B. Beállítások üzemmód

Fejezetünk azt ismerteti, hogy hogyan tudjuk manuálisan beállítani az adatainkat a pulzusszám mérő óra gombjainak segítségével. Azonban a Polar pulzusszám mérő óra egy másik, gyorsabb módot is kínál: készítsük el beállítási adatainkat a POLAR Precision Performance szoftver segítségével és töltsük le azokat a pulzusszám mérő órába a számítógépről. Ezzel kapcsolatosan lásd az „Beállítások letöltése számítógépről" című fejezetet.

Felhasználói Beállítások almenü



A felhasználói adatok (UserSet) beállítása almenüben az előrelépés csupán az OK gomb megnyomásával történik. A beállítás gyorsabb, amennyiben a felfelé vagy lefelé mutató gombot megnyomjuk és lenyomva tartjuk, miközben a kívánt értékhez érünk. A beállítani kívánt érték megközelítésekor engedjük el a gombot.

A Unit 1 vagy Unit 2 (1. számú vagy 2. számú mértékegység) beállítása az alábbi módon lehetséges:

	1. számú mértékegység	2. számú mértékegység
Súly	kg.	lbs - font
Magasság	cm	ft/inch – font/hüvelyk
Születési idő	nap-hó-év	hónap-nap-év

1. Pontos idő üzemmódból felfelé vagy lefelé lépkedjünk a gombok segítségével mindaddig, amíg az Options felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options üzemmódba. Az Exercise Set (Edzés Beállítás) megjelenik.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével lefelé vagy felfelé mindaddig, amíg a User Set (Felhasználó Beállítása) felirat megjelenik
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a felhasználói adatok beállításait.

Weight (Súly), kg vagy lbs (font)
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, majd állítsuk be súlyadatunkat. Nyomjuk meg az OK gombot.

Height (Magasság), cm vagy ft/inch (láb/hüvelyk)
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, és állítsuk be magasság értékünket. Nyomjuk meg az OK gombot.

Date of birth (Születés dátuma)
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, és állítsuk be születésünk napját Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Megjelenik a Month (hónap). Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, megválasztva a születés hónapját. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Megjelenik a Year (év). Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ily módon megválasztva a születés évét. Nyomjuk meg az OK gombot.

2. számú mértékegység: beállítási sorrend: month – day – year / hónap – nap – év.

Sex (Nem)
10. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, nemünk megválasztásához. (Male = férfi, Female = nő) Nyomjuk meg az OK gombot.

Activity level (Sportaktivitási szint)
11. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, megválasztva a Polar Fitness Teszthez a sportaktivitási szintünket. Nyomjuk meg az OK gombot.

Értékeljük sportaktivitási szintünket! Az órán beállított aktivitási szintet csak akkor növeljük, ha a edzéseinket legalább 6 hónapja magasabb intenzitással végezzük.

Low (alacsony)	Azt jelenti, hogy nem végzünk rendszeresen sporttevékenységet vagy kemény fizikai munkát. Csak kedvtelésből gyalogolunk, vagy csak esetenként végezünk más testmozgást, amelynek intenzitása nem eredményez nehéz légzést vagy izzadást.
Middle (közepes)	Rendszeresen végzünk valamiféle sporttevékenységet, például hetente 15-30 km-t kerékpározunk, vagy hetente 1/2 - 2 órát töltünk hasonló intenzitású fizikai tevékenységgel, illetve közepes fizikai megterhelést igénylő munkát végezünk.
High (magas)	Legalább heti három alkalommal, rendszeresen és keményen edzünk, például hetente 30-60 km-t kerékpározunk vagy hetente legalább 2-3 óra időtartamban hasonló intenzitású fizikai tevékenységet végzünk.
Top (kiemelkedő)	Rendszeresen, legalább heti öt alkalommal kemény fizikai edzéseket végezünk teljesítményünk javítása és versenyeken történő részvétel céljából.

Maximális pulzusszám (HR_{max})
12. Az életkor alapján számított maximális pulzusszám alapértelmezett beállításként megjelenik, amikor első alkalommal az életkort beállítjuk. **Amennyiben ismerjük a pontos, klinikailag letesztelt aktuális maximális pulzusszám értékünket**, akkor ezt értéket a gombok segítségével felfelé vagy lefelé léptetve állíthatjuk be.
13. Nyomjuk meg az OK gombot.

Amennyiben nem ismerjük a teszt alapján mért maximális pulzusszámunkat, akkor aktualizálhatjuk azt a Fitness Test üzemmódban, miután elvégeztük a POLAR Fitness Tesztet.

Maximális oxigénfelvételi érték (VO_{2max})
14. A pulzusszám mérő óra a 35-ös értéket javasolja nők, és a 45-ös értéket férfiak számára alapértelmezés szerinti beállításként. **Amennyiben pontosan ismerjük klinikailag letesztelt aktuális maximális oxigénfelvételi értékünket**, akkor a gombok segítségével felfelé vagy lefelé lépkedve állítsuk be ezt az értéket.
15. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor a User Set (Felhasználó Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.

Amennyiben nem ismerjük ezt az értéket, akkor aktualizáljuk azt a Fitness Test üzemmódban, miután elvégeztük a POLAR Fitness Tesztet.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzésre oly módon, hogy megnyomjuk és nyomva tartjuk a Stop gombot.

Exercise Set (Edzés beállítások) almenü

Amikor hozzáfogunk az edzés tervezéshez, először döntsük el, hogy saját magunk kívánjuk-e edzésünket összeállítani, vagy a BasicUse (AlapHasználat) beállítási lehetőséget kívánjuk-e alkalmazni. Amennyiben a saját magunk kívánjuk edzésünket összeállítani, akkor választhatjuk a BasicSet (AlapBeállítás) vagy az Interval (Résztáv) edzésmódot.

Az edzés típusának megválasztása

BasicUse (AlapHasználat) (E0)
A BasicUse – egy egyszerű üzemmód az edzéshez. Ezen edzési üzemmódban az edzést megelőzően semmiféle beállítási műveletre nincs szükség. Az edzés során a következő értékeket láthatjuk a kijelzőn:
- aktuális pulzusszámot, átlagos pulzusszámot
- stopperórát
- pontos időt
- részidőket és köridőket.

Ezen kívül nyomon követhetjük az edzés kalóriaértékeit, a maximális pulzusszám százalékarányát és a kerékpározási adatokat, amennyiben beállítottunk minden felhasználói információt és a funkciókat bekapcsoltuk.

Exercise Set (Edzés Beállítás) (E1-E5)
Ebben az üzemmódban ugyanazokat az információkat láthatjuk, mint a BasicUse (AlapHasználat) üzemmódban. Kiegészítésképpen az Exercise Set (Edzés Beállítás) végigvezet az edzésen az általunk előzetesen beállított értékek alapján. Lehetőségünk van az edzés elnevezésére, például az edzés típusának megfelelően.

Az alábbi edzést segítő / befolyásoló funkciókat állíthatjuk be:
- 3 pulzus-célzóna
- 3 visszaszámláló (Timer)
- interval funkció
- pulzusmegnyugvás számítás

Az edzés beállítása
Állítsunk be előre öt egyéni edzés programot. Az edzés megkezdésekor csak ki kell választani a programok egyikét.

Interval (résztáv) edzés
Amennyiben az interval (résztáv) üzemmódot választjuk, akkor minden edzést három különböző részre tagolhatunk a következő sorrendben:

Bemelegítés:
- 1. számú visszaszámláló (timer 1) Be / Ki
- 1. számú pulzus-célzóna határértékek(limits 1) Be / Ki

Interval Edzés,
- résztáv edzéstípus: manuális, idő alapú, pulzusszám alapú, vagy távolság alapú résztáv
- ismétlődő résztávok száma 1-30
- 2. számú pulzus-célzóna határértékek (limits 2) Be / Ki
- pulzusmegnyugvás számítások: Be / Ki

Levezetés
- 3. számú visszaszámláló (timer 3) Be / Ki
- 3. számú pulzus-célzóna határértékek (limits 3) Be / Ki

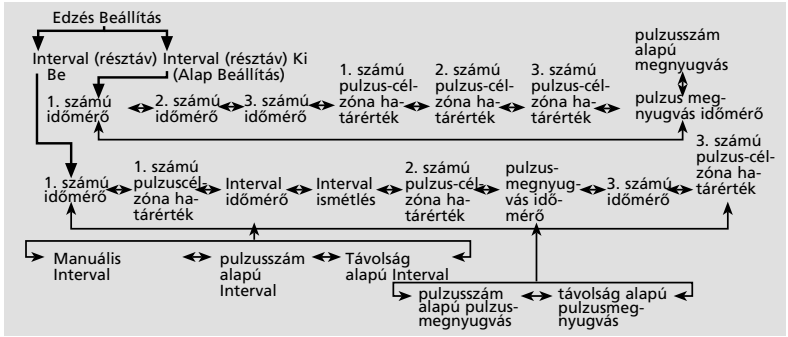
Amennyiben a résztáv visszaszámláló időmérőit kikapcsoljuk, akkor manuálisan kell leállítani az egyes résztávokat.

BasicSet (AlapBeállítás)
Amennyiben a interval (résztáv) beállítást kikapcsoljuk (Interval off), akkor edzéséhez a következő funkciókat állíthatjuk be:
- 1. számú időmérő (timer 1) Be / Ki
- 2. számú időmérő (timer 2) Be / Ki
- 3. számú időmérő (timer 3) Be / Ki
- 1. számú pulzus-célzóna határértékek (limits1) Be / Ki
- 2. számú pulzus-célzóna határértékek(limits 2) Be / Ki
- 3. számú pulzus-célzóna határértékek (limits 3) Be / Ki
- Pulzusmegnyugvás számítás Be / Ki

! Az időmérőket sorrendben kell beállítanunk. Például nem tudjuk beállítani a 2. számú időmérőt, amennyiben az 1. számú időmérőt előzetesen nem állítottuk be.

1. Pontos idő üzemmódból felfelé vagy lefelé lépkedjünk a gombok segítségével mindaddig, amíg az Options felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options üzemmódba. A kijelzőn az EXERCISE SET (Edzés Beállítás) felirat jelenik meg.

3. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítsuk az edzésbeállításokat. A BasicUse (AlapHasználat) üzemmód E0 vagy az E1 – E5 edzés beállítási lehetősége jelenik meg.
4. Felfelé vagy lefelé lépkedjünk a gombok segítségével addig, amíg a kívánt edzéstípus megjelenik. Ekkor nyomjuk meg az OK gombot.
   Amennyiben a BasicUse (E0) (AlapHasználat) üzemmódot választjuk, abban az esetben a Pontos idő kijelzésre úgy állhatunk vissza, hogy megnyomjuk és nyomva tartjuk a Stop gombot, így az edzésbeállítások többi részét átugorjuk.
   Amennyiben az (E1-E5) egyedi edzésprogram beállítást választjuk, az OK gomb megnyomása után megjelenik az Interval On/OFF (Résztáv Be / Ki) kijelzés.
5. Felfelé vagy lefelé lépkedjünk a gombok segítségével az interval funkció be/ki kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor megjelenik a kijelzőn a Timer 1. (1. számú időmérő).



Időmérők beállítása

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. pontban közölt műveleti lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt időmérő érték megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a időmérő beállítást:
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé ezzel be vagy kikapcsolva a időmérőt. Nyomjuk meg az OK gombot.
   Időmérő ki (Timer Off): ugorjuk át a 8-9. műveleti lépéseket.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ezzel beállítva a perc-értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ezzel beállítva a másodperc értékeket. Nyomja meg az OK gombot.

A pulzus-célzóna határértékek beállítása

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt határértékek meg nem jelennek.
7. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a határértékek beállítást:
8. Megjelenik a Lim High (felső határérték) kijelzés. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a felső határérték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Megjelenik a Lim Low (alsó határérték) kijelzés. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé az alsó határérték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

A pulzus-célzóna határértékek be/kikapcsolása

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Limit (Határértékek) kijelzés megjelenik.
7. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Signal/Light (Hangjelzés/Világítás) gombot a határértékek be/ki kapcsolásához.
   Engedjük el a gombot.

Az interval edzés típusának beállítása
A következő négy interval (résztáv) edzéstípusból választhatunk.

A. Idő alapú interval edzés	Akkor fejeződik be a résztáv, amikor lejárt az előre beállított időtartam.
B. Pulzusszám alapú interval edzés	Akkor fejeződik be a résztáv, amikor az előre beállított pulzusszám értéket elértük. Amikor a pulzusszám alapú interval edzés üzemmódot választjuk, a pulzusszám megnyugvást is be kell állítanunk!
C. Távolság alapú interval edzés	Az interval edzés akkor fejeződik be, amikor a megadott távolságot elértük.
D. Manuális interval edzés	Az interval edzés az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával fejeződik be.

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg megjelenik az Interval TIMER/Hr/DIST/MANUAL (időmérő/pulzusszám/távolság/kézi vezérlés) felirat valamelyike a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva az interval edzés, vagy más néven résztáv típus beállítását. Ekkor a Timer/Hr/Dist/Manual (időmérő/pulzusszám/távolság/kézi vezérlés) üzemmód kijelzés valamelyike villog.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé ezzel megválasztva azon résztáv edzéstípust, amelyet használni kívánunk az interval edzés lezárásához. Nyomjuk meg az OK gombot. Amennyiben a kézi vezérlésű interval edzést választjuk, akkor ugorjuk át a 8-9. műveleti lépéseket.

A. Idő alapú interval edzés
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a perc értékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a másodpercek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot. Az interval edzés TIMER (időmérő) megjelenik a kijelzőn.

Vagy
B. Pulzusszám alapú interval edzés
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé azon pulzusszám értékig, amelyen be kívánjuk fejezni interval edzést. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor megjelenik az Interval Hr – a résztávhoz tartozó pulzusszám érték.

Vagy
C. Távolság alapú interval edzés
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a km-értékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé illetve lefelé a százméterenkénti beállításhoz. Nyomjuk meg az OK gombot, ekkor a DIST – távolság alapú interval edzés megjelenik.

Units 2: az állítható mértékegységek miles (mérföld) és feet (láb).

A pulzusmegnyugvás, illetve az intervalok számának beállítása: Repeat (ismétlés)
Amennyiben a Pontos idő kijelzésről indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.
Összességében 30 résztávot és pulzusmegnyugvást állíthatunk be (ha a funkció be van kapcsolva) egyetlen intervalhoz.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Repeat (Ismétlés) kijelzés megjelenik.
7. Nyomjuk meg az OK gombot a számérték beállításához.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a számérték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Vagy
Amennyiben előre nem ismerjük a résztávok és a pulzusmegnyugvások számát, akkor válasszuk a Continuous interval (Folytonos interval) edzés üzemmódot. A résztávok egymást fogják követni mindaddig, amíg le nem állítjuk manuálisan az edzést, vagy amíg a 30 résztáv tart.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amint a „Cont” felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.

Pulzusmegnyugvás számítás beállítása
Három pulzusmegnyugvás típus közül választhatunk:

A. Idő alapú pulzusmegnyugvás	A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor az előre beállított időt elérjük.
B. Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás	A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor az előre beállított pulzusszám értéket elérjük.
C. Távolság alapú pulzusmegnyugvás	A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor a megadott távolságot elérjük.

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, amíg a Recovery Timer/Hr/DIST (idő alapú-pulzusszám alapú-távolság alapú pulzusmegnyugvás) kijelzés valamelyike megjelenik a kijelzőn.
7. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a pulzusmegnyugvás számítás be- vagy ki kapcsolását. Az ON/OFF Be / Ki villog.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ezzel Be vagy Ki kapcsolva a pulzusmegnyugvás számítást. Nyomjuk meg az OK gombot
   OFF - kikapcsolás esetén: ugorjuk át a 9-11. műveleteket amennyiben a pulzusmegnyugvás számítást ki kívánjuk kapcsolni .
   ON – bekapcsolás esetén: TIMER/Hr/DIST (idő /pulzusszám/távolság) kijelzés villog a kijelzőn, amennyiben a pulzusmegnyugvás számítást be kívánjuk kapcsolni .
9. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, az idő alapú, a pulzusszám alapú, vagy a távolság alapú pulzusmegnyugvás kiválasztásához.
   Nyomjuk meg az OK gombot.

A. RecoTime (Idő alapú pulzusmegnyugvás) megjelenik a kijelzőn
10. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a percértékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a másodperc értékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot. A Recovery TIMER (Pulzusmegnyugvás időmérő) felirat megjelenik a kijelzőn.

Vagy
B. RecoHr (Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás) megjelenik a kijelzőn.
10. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé az érték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor a pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás megjelenik

Vagy:
C. RecoDist (Távolság alapú pulzusmegnyugvás) megjelenik a kijelzőn
10. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a km-érték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a százméterenkénti beállításhoz. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor a RecoveryDist (Távolság alapú pulzusmegnyugvás) értéke megjelenik.

Units 2: az állítható mértékegységek miles (mérföld) és feet (láb).

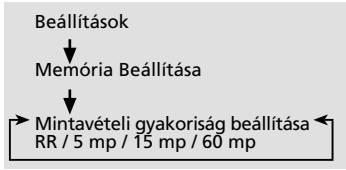
A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop megnyomásával és nyomva tartásával.

Az edzések elnevezése
Elnevezhetjük az edzéseinket hét betűvel, számmal vagy ékezeti jellel. A rendelkezésre álló karakterek: 0-9, A-Z, a-z, -% / ( ) * +:?.

1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az Options (Beállítások) üzemmód kijelzés megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options (Beállítások) üzemmódba. Az Exercise Set (Edzés Beállítás) kijelzés megjelenik.
3. Nyomjuk meg az OK gombot, ekkor megjelenik az E0-E5 kijelzés.
4. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt (E1-E5) edzés kijelzése megjelenik
5. Nyomjuk meg, és tartsuk nyomva a Signal/Light (Hangjelzés/Világítás) gombot. Az állítható betű a kijelzőn villogva megjelenik.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt betű/szám/írásjel kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Ismételjük meg az előző műveleti lépést mindaddig, amíg mind a 7 karaktert ki nem választottuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Az adatmintavétel gyakoriságának beállítása



1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az Options (Beállítások) kijelzés megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options (Beállítások) üzemmódba. Ekkor megjelenik az Exercise Set (Edzés Beállítás) kijelzés.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Memory Set (Memória Beállítás) kijelzés megjelenik.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a memória beállításokat. Ekkor a RecRate (Mintavételi Gyakoriság) kijelzés megjelenik.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt mintavételi gyakoriság kiválasztásához. Amint változtatjuk a mintavételi gyakoriságot láthatjuk az alsó sorban a felhasználható memória értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.

A pulzusszám mérő óra adatrögzítési kapacitása függ a kiválasztott mintavétel gyakoriságtól (5 mp, 15 mp vagy 60 mp-kénti). Amikor a memória megtelik, folytathatjuk az edzést, azonban az edzésadatok a továbbiakban nem kerülnek tárolásra.

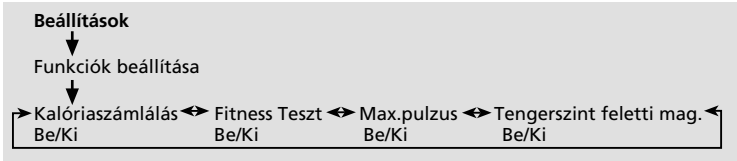
A következő táblázat az egyes mintavétel gyakorisághoz tartozó maximális edzés időket
tünteti fel.

Tenger-szint feletti magasság	Sebesség	Kadencia (pedál fordulatszám)	Teljesít-mény	Mintavétel gyakoriság 5 mp	Mintavétel gyakoriság 15 mp	Mintavétel gyakoriság 60 mp
Be	Be	Be	Be	4 óra 57 perc	14 óra 53 perc	59 óra 34 perc
Be	Be	Be	Ki	8 óra 56 perc	26 óra 48 perc	99 óra 59 perc
Be	Be	Ki	Be	5 óra 35 perc	16 óra 45 perc	67 óra 01 perc
Be	Be	Ki	Ki	11 óra 10 perc	33 óra 31 perc	99 óra 59 perc
Be	Ki	Ki	Ki	14 óra 53 perc	44 óra 41 perc	99 óra 59 perc
Ki	Be	Be	Be	5 óra 35 perc	16 óra 45 perc	67 óra 02 perc
Ki	Be	Be	Ki	11 óra 10 perc	33 óra 31 perc	99 óra 59 perc
Ki	Be	Ki	Be	6óra 23 perc	19 óra 09 perc	76 óra 37 perc
Ki	Be	Ki	Ki	14 óra 53 perc	44 óra 41 perc	99 óra 59 perc
Ki	Ki	Ki	Ki	44 óra 42 perc	99 óra 59 perc egy fájlban és összesen 130 óra	99 óra 59 perc egy fájlban és összesen 520 óra

Amennyiben az edzés- és köradatokat is rögzítjük, abban az esetben tovább csökken az adott edzés idő, melynek adatait tárolni tudjuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Funkciók be-/kikapcsolása



1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé addig, amíg az Options (Beállítások) felirat a kijelzőn megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options (Beállítások) üzemmódba. Ekkor az Exercise Set (Edzés Beállítások) megjelenik a kijelzőn.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé és lefelé mindaddig, amíg a Function Set (Funkció Beállítás) a kijelzőn megjelenik.
4. Nyomjuk meg az OK gombot a Funkció beállítás indításához. Megjelenik az OwnCal (SajátKalória) kijelzés.

! Ahhoz, hogy a következő funkciókat beállíthassuk, előzetesen be kell állítanunk a felhasználói adatokat. Amennyiben a kg/lbs (kg/font) kijelzés jelenik meg a kijelzőn, amikor elkezdenénk a beállítást, akkor a pulzusszám mérő óra azt jelzi, hogy nem állítottuk be az összes felhasználói adatot.

OwnCal (SajátKalória) számláló be/ki
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Nyomjuk meg az OK gombot az OwnCal (SajátKalória) beállításának indításához. Az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé illetve lefelé az OwnCal (Saját Kalória) funkció be/ki kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ahhoz, hogy a legpontosabb OwnCal (SajátKalória) felhasználási eredményeket kaphassuk, aktualizáljuk a VO_{2max} oxigénfelhasználási, valamint HR_{max} maximális pulzusszám beállítási értékeket a klinikailag mért értékekkel (ha ilyenek rendelkezésre állnak). Amennyiben nem ismerjük saját klinikailag mért értékeinket, akkor végezzük el a POLAR Fitness Tesztet és aktualizáljuk az OwnIndex (SajátIndex,) valamint a HR_{max-P} maximális pulzusszám értékeit a Fitness Test üzemmódban.

Fitness Test on/off (Fitness Teszt) be/ki
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, amíg a Fit. Test (Fitness Teszt) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a Fitness Teszt beállításait. Az ON/OFF be / ki kijelzés villogni kezd.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a Fitness Teszt be/ki kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Maximális pulzus számítás be/ki (HR_{max-P})
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, amíg a HR_{max-P} kijelzés megjelenik.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, a HR_{max-P} beállításának indításához. Ekkor az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a HR_{max-P} maximális pulzus be- vagy kikapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

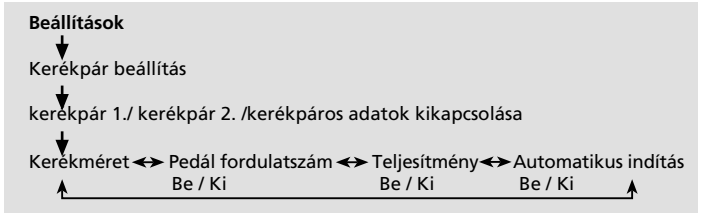
A HR_{max-P} -t csak akkor kapcsolhatjuk be, ha a POLAR Fitness Teszt is be van kapcsolva.

Altitude (Tengerszint feletti magasság és hőmérséklet mérő) be/ki
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, amíg az Altitude (Magasság) kijelzés megjelenik.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a tengerszint feletti magasság- és hőmérséklet mérőt. Az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a tengerszint feletti magasság (Altitude) be vagy ki kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot. Amennyiben az Altitude (Magasságmérőt) Off-ra állítottuk, azaz kikapcsoltuk, akkor ugorjuk át a tengerszint feletti magasság beállítás többi részét.

8. Amennyiben az Altitude (Magasságmérőt) On-ra állítottuk, azaz bekapcsoltuk, akkor egy néhány mp-re a „Wait ..." (Várjon) felirat jelenik meg a kijelzőn.
9. A tengerszint feletti magasság és egy villogó számérték megjelenik. Kezdjük a kiindulási magasság beállítását. Az 1 / 2 választható mértékegységek beállíthatók a Hangjelzés/Világítás gomb benyomásával és nyomva tartásával.
   Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé nagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt tengerszint feletti magasság megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot. Azt javasoljuk, hogy állítsuk be a tengerszint feletti magasságot minden alkalommal, amikor egy megbízható referenciaérték rendelkezésre áll.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Kerékpáros jellemzők beállításai



1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az Options (Beállítások) kijelzés megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot az Options (Beállítások) üzemmód kijelzéséhez. Ekkor az Exercise Set (Edzés Beállítás) felirat megjelenik a kijelzőn.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Bike Set (Kerékpáros Beállítás) felirat megjelenik a kijelzőn.
4. Nyomjuk meg az OK gombot a kerékpáros adatok beállításának indításához.

5. A beállítás kezdetén válasszuk a Bike 1. (Kerékpár 1)-et, vagy Bike 2. (Kerékpár 2) -t, illetve ha kívánjuk, kapcsoljuk ki a kerékpár jellemzőket (Off). Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a választani kívánt mód megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor megjelenik a Wheel (Kerék) felirat a kijelzőn. Amennyiben a kerékpár jellemzőket kikapcsoltuk (Off), ugorjuk át a kerékpár beállításokról szóló további részeket.

A pulzusszám mérő órába két kerékpár beállításait tárolhatjuk el. Mindkét kerékpárhoz végezzük el a beállításokat; amikor az edzéshez hozzálátunk, csak egyszerűen válasszuk ki az 1. vagy 2. számú kerékpár beállítást. Amennyiben az 1. vagy 2. kerékpár beállítást használjuk, akkor a sebesség és távolság mérési funkciók mindig be vannak kapcsolva. A kerékpáros funkciókat kapcsoljuk ki (Off), amennyiben kerékpár nélkül végezzük az edzést. A kerékméret beállítása a kerékpáros adatok számításának fontos előfeltétele.

A kerékméret beállítása (Wheel)
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.
6. A kijelzőn a Wheel (Kerék) felirat látható.
7. A kerékméret beállításához nyomjuk meg az OK gombot.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kerékméret beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

A következő alternatívák állnak rendelkezésre kerékpárunk kerékméretének megállapításához.

1. MÓDSZER:
Nézzük meg kerékpárunk kerekének beleütött vagy nyomtatott méretét, és keressük meg az átmérő adatait. Az alábbi táblázatban keressük ki hüvelykben vagy ERTRO értékben megadott kerék átmérő értéket, és egyeztessük azt a jobb oldali oszlopban található mm-ben megadott kerékmérettel:

ERTRO érték	Kerékméret hüvelykben,	Kerékméret beállítás, mm-ben
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

2. MÓDSZER:
Jelöljük meg az első gumiabroncs futózott felületét egy vonallal. A szelepet is használhatjuk jelzésként. A földön, egy sík felületen húzzunk egy egyenes vonalat, és jelöljünk meg egy kiindulási pontot. Forgassuk a gumiabroncsot a talajra merőlegesen a vonalon a kiindulási ponttól egy teljes fordulattal. Jelöljük meg egy másik vonallal a talajt ott, ahol a gumiabroncson található jelzés vagy szelep a talajhoz ért.
Mérjük meg a talajon a két jelzés közötti távolságot. _____ mm
Vonjunk le 4 mm-t, számításba véve a súlyunkat, – 4 mm
ily módon megkapjuk a kerék kerületét.
Ezt az értéket kell az órán beállítanunk. _____ mm

! A kerékméret mindig mm-ben van feltüntetve, miután az pontosabb. Amennyiben a pulzusszám mérő órát Reset-teljük, azaz nullázzuk, akkor az alapértelmezés szerinti értékeket kapjuk.

Pedál fordulatszám (Cadence)* be/ki
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.
* Ehhez a műveletthez az extraként megrendelhető Polar Cadence Sensor fordulatszám érzékelőre, illetve a Polar Power Output Sensor teljesítmény kimenet érzékelőre van szükség.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Cadence (Pedál fordulatszám) felirat a kijelzőn megjelenik.
7. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a pedál fordulatszám beállítást. Az On/Off (Be / Ki) kijelzés villogni kezd.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Cadence (Pedál fordulatszám) érték kijelzést be vagy ki nem kapcsoljuk. Nyomjuk meg az OK gombot.

Teljesítmény mérés be/ki*
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Power (Teljesítmény) felirat megjelenik a kijelzőn.
7. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a Power Output (Teljesítmény Kimenet) beállítást. Ekkor az ON/OFF (Be/Ki) jelzés villogni kezd.
8. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ezzel be vagy ki kapcsolva a Power Output funkciót. Nyomjuk meg az OK gombot.
   Az Off (kikapcsolt állás) esetében: ugorjuk át a Power Output beállításra vonatkozó többi fejezetrészt.
9. C. weight (Lánc súly) felirat megjelenik a kijelzőn. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a lánc súly adatbeállítására. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. A C. length (Lánc hossz) felirat megjelenik a kijelzőn. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a lánc hossz beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A S. length (Láncvilla hossz) felirat megjelenik a kijelzőn. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a láncvilla hossz beállításhoz. Nyomjuk meg az OK gombot.

Amennyiben a drót nélküli POLAR Speed Sensor sebesség érzékelőt használjuk, akkor kapcsoljuk ki a Power (Teljesítmény) funkciót.

Részletesebb tájékoztatást lásd a POLAR Power Output™ - kézikönyvében.

Autostart on/off [AutoStrt] (Automatikus indítás be/ki)
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-5. műveleti lépéseket.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az AutoStart felirat megjelenik a kijelzőn .
7. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva az automatikus indítás beállítást. Ekkor az ON/OFF (Be/Ki) jelzés villogni kezd.
8. A be / ki kapcsoláshoz lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé. Nyomjuk meg ezután az OK gombot.

Az automatikus indítás azt jelenti, hogy a pulzusszám mérő óra automatikusan indítja és leállítja az edzés adatrögzítését, amikor elindítjuk, vagy leállítjuk kerékpárunkat. A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

A Bike 1 és a Bike 2 (Kerékpár 1. és Kerékpár 2.) elnevezése
Négy betűvel, számmal vagy egyéb karakterekkel elnevezhetjük kerékpárjainkat. A jobb sarokban kijelzett számérték mutatja, hogy mely kerékpár beállítás van használatban b0=Bike off (Kerékpár kikapcsolva), b1=Bike 1 (Kerékpár 1.) b2=Bike 2 (Kerékpár 2.)
1. Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg meg nem jelenik az Options (Beállítások) felirat a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options üzemmódba. Ekkor megjelenik az Exercise Set (Edzés Beállítás) felirat a kijelzőn.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Bike Set (Kerékpár Beállítás) felirat megjelenik.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a kerékpáros beállítást.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az 1. vagy 2. kerékpár kijelzés megjelenik (Bike 1 vagy Bike 2)
6. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot. Az állítható karakter villogni fog.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt jelzés kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Ismételjük meg a korábbi műveleti lépéseket mindaddig, amíg mind a négy karaktert ki nem választottuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Kijelző Beállítások

1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig amíg az Options (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel beléptetve az Options (Beállítások) üzemmódot.
   Az Exercise Set (Edzés Beállítás) felirat megjelenik a kijelzőn.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Monitor set (Kijelző Beállítás) felirat megjelenik a kijelzőn.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a kijelző beállítást. Ekkor az Sound (Hangjelzés) felirat jelenik meg..

Jelzőhangok és gombhangok be / ki kapcsolása
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Nyomjuk meg az OK gombot, a hangjelzés beállításához. Ekkor az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a hangjelzés be/ki kapcsolásához (On/Off). Nyomjuk meg az OK gombot.

Ez a beállítás tartalmazza a nyomógomb hangot, illetve a Measure (Mérés) és az Exercise (Edzés) üzemmódokban a következő tevékenységek hangjelzéseit Start, Stop, és Lap recording (Köradat rögzítés), Interval Phase start (Interval indítás), Interval phase end (Interval vége), Recovery calculation end (Pulzusmegnyugvás számítás vége). Nem tartalmazza a pulzus-célzóna figyelmeztetéseket, az ébresztő/emlékeztető jelzéseket, illetve a Fitness Teszt figyelmeztető jelzéseit.

Mértékegységek kiválasztása
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Units (Mértékegységek) felirat megjelenik a kijelzőn.

6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel elkezdve a Units (Mértékegységek) beállítását. Ekkor az 1. vagy 2. kijelzés villog.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a mértékegységek között a számunkra legmegfelelőbbet kiválasztva. Ezután nyomjuk meg az OK gombot.

A mértékegység beállítások az alábbi módon lehetségesek:

		1. mértékegység	2. mértékegység
Felhasználói adatok		kg, cm	font, láb
Születési dátum		nap, hó, év	hónap, nap, év
Sebesség		km/óra	mérföld/óra
Távolság		km, századméter	mérföld, láb
Tengerszint feletti magasság		m	láb
Szintkülömbség		m	láb
Hőmérséklet		ºC	ºF
Kerékméret		mm	mm (lásd megjegyzést)
Teljesítmény	Lánc súlya	g	g
	Lánc hossza	mm	mm
	Láncvilla hossza	mm	mm

A Help (Súgó) be/ki kapcsolása

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket:

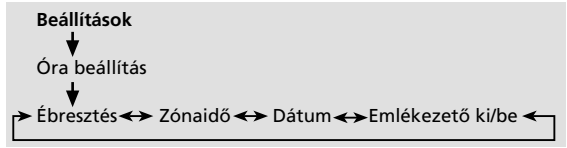
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Help (Súgó) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a Help (Súgó) funkció beállítását. Ekkor az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a Súgó On (Be) vagy Off (Ki) kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Amennyiben a súgót bekapcsoljuk, akkor villogó nyilak irányítanak bennünket abban, hogy a helyes gombokat használhassuk az Options (Beállítások) és a File (Fájl) üzemmódokban. Az edzés során, amikor a középső sor adatait változtatjuk, láthatjuk néhány mp-re az üzemmód elnevezését is. Az elnevezések az edzési körre vonatkozó információ lehívásakor, valamint a fájl üzemmódban az edzés mintáknál is megjelennek.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Óra beállítások

1. A Pontos idő kijelzésnél lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az Options (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.



2. Nyomjuk meg az OK gombot ezzel belépve az Options üzemmódba. Ekkor megjelenik az Exercise Set (Edzés Beállítás) kijelzés.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Watch Set (Óra beállítás)felirat megjelenik a kijelzőn.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva az óra beállítást. Ekkor az Alarm (Ébresztő) felirat megjelenik a kijelzőn.

Az ébresztő beállítása

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.

5. Nyomjuk meg az OK gombot az ébresztő beállítás indításához. •)) On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.

OFF: ugorjuk át a 7-9. lépéseket.

6. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, az ébresztő be/ki kapcsolásához. Nyomjuk meg az OK gombot. 24h: - 24 órás rendszerű kijelzés esetében: ugorjuk át a 7. számú műveleti lépést.
7. 12h: - 12 órás rendszerű kijelzés esetében: az AM vagy PM (délelőtt/délután) kijelzés villogni kezd. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ily módon megválasztva az AM (délelőtt), vagy a PM (délután) kijelzést. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A hours (óra) felirat villogni kezd. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé az óraértékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A minutes (percérték) villogni kezdenek. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé az percértékek beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Amikor az ébresztő funkció bekapcsol, egy percen keresztül jelez, mely az öt gomb bármelyikének megnyomásával kikapcsolható.

A Pontos idő kijelzés beállítása
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.

5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, mindaddig, amíg a Time 1./Time 2. (Idő 1. / Idő 2.) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a Pontos idő beállítást.
7. Ekkor a Time (Időérték) villogni kezd. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé ezzel megválasztva a Time 1., vagy Time 2. (Idő 1. vagy a Idő 2)- t. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Ekkor a 12h/24h (12 órás/24 órás) kijelzési mód kezd villogni. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ezzel megválasztva a 12h vagy 24h kijelzési módot. Nyomjuk meg az OK gombot. A 24 órás kijelzési mód esetében ugorjuk át a 9. műveleti lépést.
9. Ekkor az AM/PM (délelőtt/délután) kijelzés fog villogni. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, megválasztva a délelőtt vagy délután értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. Az hours (óraérték) fog villogni. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé ezzel beállítva az óraértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A minutes (percértékek) fognak villogni. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé ezzel beállítva a percértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.

A dátum beállítása
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.

12h időkijelzésű üzemmód: hónap – nap – év

5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a DATE (Dátum) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot a dátum beállítás indításához.
7. A day (nap) kijelzés megjelenik. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt érték megválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A month (hónap) érték megjelenik. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt érték megválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A year (év)számjegy fog villogni. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a kívánt év megválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Az emlékeztető be/ki kapcsolása
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor ismételjük meg az 1-4. műveleti lépéseket.

5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Remind (Emlékeztető) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva az emlékeztető beállítását.
7. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt emlékeztető kijelzését kapjuk. Az emlékeztető száma a kijelző sarkában jelenik meg.
8. Nyomjuk meg az OK gombot. Ekkor az On/Off (Be/Ki) kijelzés villogni kezd.
9. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, ily módon be- vagy kikapcsolva az emlékeztetőt. Ezután nyomjuk meg az OK gombot.

A POLAR Precision Performance szoftver segítségével 7 emlékeztetőt tölthetünk le a pulzusszám mérő órára, mely mindegyike tartalmazza az időt és a megnevezést.

Az emlékeztető csak akkor ad hangjelzést, amennyiben a Pontos idő üzemmódban vagyunk. Amennyiben az Emlékeztető funkció bekapcsol, 15 mp-en keresztül jelez, melyet a Hangjelzés/Világítás gomb kivételével bármely gomb megnyomásával kikapcsolhatunk. Az emlékeztető szöveget oly módon törölhetjük ki, hogy a Hangjelzés / Világítás gomb kivételével bármely gombot megnyomjuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Beállítási ötletek

Zónaidők felcserélése
A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „lefelé mutató nyíl" gombot. A Time 1. (1. számú idő), vagy a Time 2 (2. számú idő) néhány mp-re a legfelső sorban megjelenik. A beállított zónaidő alapján kerül a továbbiakban alkalmazásra valamennyi óra- és riasztási funkció. Amennyiben a 2. számú időt választjuk , akkor a Pontos idő üzemmódban „2" számot láthatunk a kijelző jobb sarkában.

Gyors belépés a Watch Set (Óra beállítás) almenühöz
Nyomjuk meg és tartsuk lenyomva néhány mp időtartamra a Hangjelzés/Világítás gombot, hogy ezzel belépjünk az Óra beállítás almenübe. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt óra funkció megjelenik. A funkciót úgy állítsuk be, ahogy azt az „Óra beállítás" alfejezetben ismertettük.

A mértékegységek átállítása
- UserSet (Felhasználói beállítások) üzemmódban a súly, és magasság adatok beállításánál
- Intervall Training Set (Interval Edzés) üzemmódban távolság alapú interval vagy pulzusmegnyugvás beállításnál,
- vagy a tengerszint feletti magasság beállításnál.

Nyomjuk meg és tartsuk lenyomva a Hangjelzés / Világítás gombot, mindaddig, amíg a mértékegységek felcserélődnek. Ezután engedjük el a gombot.

Dátum, felhasználói azonosító szám, felhasználói név és logo átállítása
Lehetőség nyílik arra, hogy egy felhasználói azonosító számot (ID), felhasználói nevet és logót állítsunk be a POLAR Precision Performance szoftver segítségével. Ezen beállítások Pontos idő üzemmódban a felső sorban jelennek meg. Válthatunk a felhasználói azonosítók, a felhasználói nevek, logók és a dátumok között oly módon, hogy a „felfelé mutató nyíl" gombot megnyomjuk és nyomva tartjuk.

C. Edzés

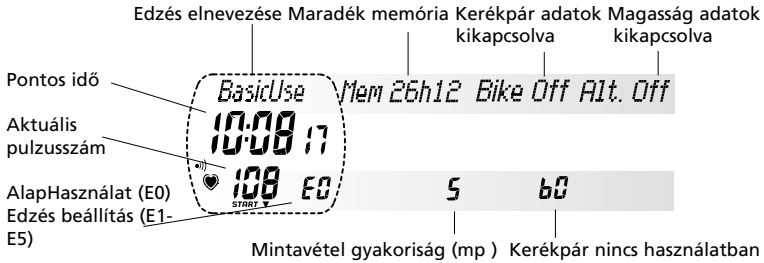
Pontos idő üzemmód
↓
Mérés üzemmód
↓
Edzés adatrögzítés üzemmód

Edzésünk során kétféle üzemmódot használhatunk: a Measure (Mérés), illetve az Exercise (Edzés) üzemmódot. A Measure (Mérési) üzemmódban láthatjuk a pulzusszámunkat, de edzési értékeink nem kerülnek rögzítésre. Az Exercise (Edzés) üzemmódban edzés értékeink rögzítésre kerülnek és a stopperóra, illetve egyéb számítások elindulnak.

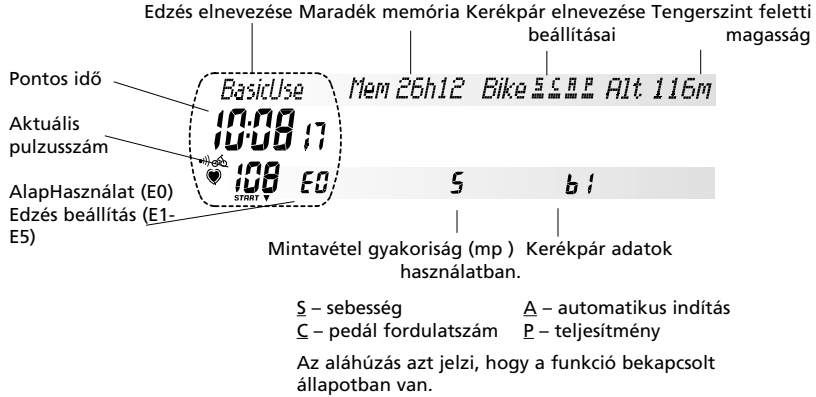
A Measure (Mérés) üzemmód

1. Viseljük a jeladót és a pulzusszám mérő órát az „Egyszerű indítás" című fejezetben közöltek szerint.
2. Győződjünk meg arról, hogy a jel vétele zavartalan:
   - Tartsuk a pulzusszám mérő órát a jeladótól 1 m távolságon belül.
   - Ellenőrizzük le, hogy nem állunk-e olyan személyek közelében, akiknél pulzusszám mérő készülék van, nem állunk-e nagyfeszültségű készülékek, TV-készülék, mobiltelefon, személygépkocsi, motorral hajtott edzőberendezés, vagy más egyéb, elektromágneses zavart okozó készülék közelében.
3. Induljunk a Pontos idő üzemmódból az OK gomb megnyomásával, ezzel indítva a pulzusszám mérést. A szív szimbólum villogni kezd és pulzusszámunk pulzus/perc értékben megjelenik max. 15 mp-en belül. A pulzusszám mérő óra automatikusan 5 percen belül visszaáll a Pontos idő kijelzésre, amennyiben pulzusszám-jel vételre nem kerül sor.

A kijelzőn a következő információk jelennek meg felváltva, amennyiben semmiféle kerékpár, vagy tengerszint feletti magasság beállítást nem alkalmazunk, amikor belépünk a Measure (Mérés) üzemmódba:



A következő információk felváltva jelennek meg, amennyiben 1. vagy 2. kerékpár adataink, illetve a tengerszint feletti magasság beállítások be vannak kapcsolva, amint belépünk a Measure (Mérés) üzemmódba:



S – sebesség
C – pedál fordulatszám
A – automatikus indítás
P – teljesítmény

Az aláhúzás azt jelzi, hogy a funkció bekapcsolt állapotban van.

4. Amennyiben a kerékpározással kapcsolatos adatokat rögzíteni szeretnénk, akkor tartsuk a kerékpárt nyugalmi helyzetben mindaddig, amíg pulzusszámunk megjelenik a kijelzőn. Edzés adatrögzítésének indításához nyomjuk meg az OK gombot.
Vagy:
Amennyiben pulzusszám mérés nélkül kívánjuk rögzíteni a kerékpározási adatokat: a 00 pulzusszám kijelzés megjelenését követően nyomjuk meg az OK gombot és kezdjünk kerékpározni.

Automatikus indítás (Autostart) a kerékpáros edzésinformációk adatrögzítéséhez
Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, nyomjuk meg röviden az OK gombot, a Measure (Mérés) üzemmódhoz történő lépéshez. Edzésünk adatrögzítése automatikusan indul / leáll, amint elkezdjük / befejezzük a kerékpározást.

Amennyiben csak a kerékpározási adatokat szeretnénk rögzíteni, akkor a 00 pulzusszám kijelzés megjelenését követően kezdjünk kerékpározni. Amennyiben mind a kerékpározási, mind a pulzusszám adatokat rögzíteni kívánjuk, akkor tartsuk a kerékpárt nyugalmi helyzetben mindaddig, amíg a pulzusszám érték megjelenik a kijelzőn, majd **ezek után kezdjük csak el a kerékpározást.**

Edzés adatrögzítési üzemmód

Amennyiben a Pontos idő kijelzéstől indulunk, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.

Az edzés adatok csak akkor kerülnek tárolásra az Exercise file (Edzés fájlba), amennyiben a stopperóra fut. A folyamatban lévő adatrögzítést a kijelzőn folyamatosan futó grafikus oszlop jelzi.

Amennyiben az előre beállított edzés kerékpár beállításokat igényel, akkor néhány másodpercre megjelenik a Set Bike (Kerékpár Beállítás) kijelzés. Ahhoz, hogy az edzés beállítást indíthassuk, ki kell választanunk a Bike 1 vagy 2 (1. vagy 2. számú kerékpár) -t oly módon, hogy nyomva tartjuk a „lefelé mutató nyíl" gombot, mindaddig, amíg a kívánt beállítás megjelenik. A választási lehetőség a jobb alsó sarokban jelenik meg:
b0 = kerékpár beállítások kikapcsolva
b1 = 1. számú kerékpár beállítások bekapcsolva
b2 = 2. számú kerékpár adatok bekapcsolva

Amennyiben a - - /00 kijelzés látható a kijelzőn, akkor nincs pulzusszám érzékelés. Vigyük a pulzusszám mérő órát közelebb a mellkasunkhoz, a jeladó Polar logójához közelítve. Ekkor a pulzusszám mérő óra ismét elkezdi keresni a pulzusszám jelet.

Az edzés kezdetén, amikor 60 percnél kevesebb idő telt el, az edzés idő percekben és másodpercekben jelenik meg a kijelzőn. Amikor a 60 percet meghaladó edzést végzünk, az edzés idő órákban és percekben jelenik meg.

A pulzus-célzóna figyelmeztetés be/ki kapcsolása

! Vegyük figyelembe, hogy a figyelmeztető jelzést nem használhatjuk, amennyiben a kerékpáros funkciók be vannak kapcsolva.
Vegyük figyelembe, hogy a távolság nullázása vagy visszaállítása a Hangjelzés/Világítás megnyomásával és nyomva tartásával történik. Ennek megfelelően a megtett út nem jelenik meg a felső sorban, amennyiben a pulzus-célzóna figyelmeztetést be/ki kapcsoljuk.

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot.
Amikor a •)) szimbólum megjelenik a kijelzőn, a pulzus-célzóna figyelmeztetés be van kapcsolva. Csipogó hangot hallunk minden egyes szívveréskor, amennyiben a pulzusszámunk kívül esik a megadott pulzusszám határértéken. Amennyiben nem kívánjunk használni a pulzus-célzóna figyelmeztetést, a villogó pulzusszám kijelzés azt jelzi, hogy pulzusszámunk a megadott határértéken kívül esik. Ez a funkció akkor használható, ha a pulzus-célzónát beállítjuk az Interval Training Set (Interval EdzésBeállítás), vagy a BasicSet (AlapBeállítás) üzemmódban.

A csipogáson, illetve a számok villogásán kívül láthatjuk továbbá, hogy:

▲ pulzusszámunk a zóna fölött van,
▼ pulzusszámunk a zóna alatt van.

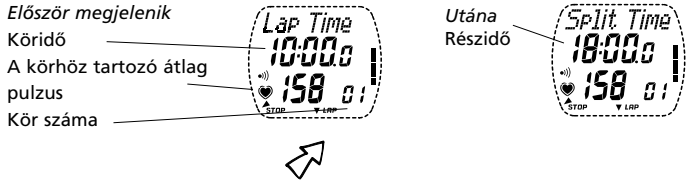
A pulzus határértékek cseréje
Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „felfelé mutató nyíl" gombot. Addig ismételjük, amíg a kívánt határértékek megjelennek. Az Interval Training (IntervalEdzés) üzemmódban a határértékek automatikusan felcserélődnek, amikor a résztávok az előre beállított határértékekre váltanak.

Három választható edzés üzemmód áll rendelkezésre:
- BasicUse – AlapHasználat
- Interval Training Set (IntOn) – Interval Edzés Beállítások
- BasicSet (Int OFF) – Alap Beállítás

A következő funkciók használhatók mindhárom választható edzés üzemmódban.

A kijelző megvilágítása.
Nyomjuk meg a Hangjelzés / Világítás gombot.
Amennyiben egyszer már használtuk a háttér megvilágítást a Measure (Mérés) üzemmódban, a pulzusszám mérő óra automatikusan megvilágítja a kijelzőt, amennyiben: indítjuk vagy leállítjuk az edzést, edzési kör adatot tárolunk , illetve az interval edzés, és pulzusmegnyugvás számítás végén.

Köridők és részidők tárolása
Az OK gomb megnyomásával tárolhatjuk a köridőt és részidőt.

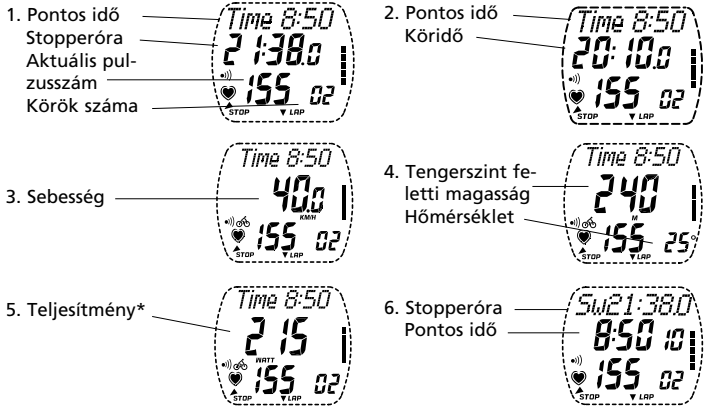


A pulzusszám mérő óra automatikusan tárol egy köridőt, amikor abbahagyjuk az edzés adatrögzítését. 99 kört tárolhatunk, amennyiben nem használtuk az interval edzés funkciót. 99 körérték tárolását követően néhány másodpercre minden alkalommal megjelenik a FULL (megtelt) kijelzés, amikor a kijelzőn egy kör adatai láthatók. Folytathatjuk az edzést, azonban az adatok a továbbiakban nem kerülnek tárolásra. A pulzusszám mérő óra az edzés minden más információjának rögzítését folytatja, kivéve a kör adatokat és interval adatokat.

Az edzés szüneteltetése
Nyomjuk meg a Stop gombot.
Ekkor az edzés adatrögzítése, a stopperóra és minden más számítás szünetel. A folytatáshoz nyomjuk meg az OK gombot, vagy pedig a Stop gomb megnyomásával és lenyomva tartásával álljunk vissza a Pontos idő kijelzéshez.

A pulzusszám mérő óra automatikusan a Pontos idő kijelzésre tér vissza 30 percen belül, amennyiben elfelejtenénk kilépni a pulzusszám mérésből azt követően, hogy leállítottuk a stopperórát és a jeladót mellkasunkról levettük.

A kijelzett edzésadatok cseréje
Hat kijelzés választási lehetőség létezik, amelyek között a „lefelé mutató nyíl" gomb segítségével választhatunk. A pulzusszám mérő óra a hat kijelző választási lehetőséghez a felső és alsó sor beállításokat menti. Amennyiben a Help (Súgó) funkció be van kapcsolva, akkor a kiválasztott funkció neve néhány másodpercre megjelenik.



* Ehhez a művelethez az extraként megrendelhető Polar Cadence Sensor pedál fordulatszám érzékelőre, illetve a Polar Power Output Sensor teljesítmény kimenet érzékelőre van szükség.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a pulzusszám mérő órát a Polar Bike Mount (kerékpáros foglalat) -ra felerősítsük a helyes hőmérséklet érték rögzítéséhez.

Amikor az Interval Training Set (Interval Edzés Beállítás) programunkat állítjuk be, akkor egy extra kijelzést kapunk. Ezen kijelzés alsó sorát lehet cserélni. Lásd az interval edzés kijelzéseknél az Interval Training Set (Interval Edzés Beállítások) című fejezetben.

A középső és a felső sorokat akár a Measure (Mérés) üzemmódban, akár pedig a gyakorlat során megváltoztathatjuk.

A középső sor adatainak kiválasztása
1. Nyomjuk meg a „lefelé mutató nyíl" gombot, ezzel kiválasztva a kívánt kijelző lehetőségeit. Amennyiben a középső sor információi között beállítást cserélünk, a felső és alsó sorok is váltanak. Folytassuk a felső és alsó sorok kiválasztásával a műveletsort.

A felső sor adatainak kiválasztása
2. Nyomjuk meg a „felfelé mutató nyíl" gombot, hogy az alábbiak közül válasszunk: A Pontos idő (Time), stopperóra (Sw), köridő (Lp), vagy ha bekapcsoltuk a nevezett funkciókat, akkor válasszunk a következőkből: kalória felhasználás (Cal), megtett út (Trip), pillanatnyi sebesség (Spd), átlag sebesség (Avg speed), maximum sebesség (max. speed), pedál fordulatszám* (Cad), tengerszint feletti magasság (Alt), szintemelkedés (Asc), leadott teljesítmény* (Pwr), bal-jobb láb pedálozási egyensúly* (LRB), pedálozási mutató* (PI).

Nem választhatjuk egyazon kijelzett adatokat a felső és a középső sor számára, azaz a középső sorban kiválasztott adatot a továbbiakban nem tudjuk választani a felső sor számára.

Az alsó sor adatainak kiválasztása
3. Tartsuk nyomva a "lefelé mutató nyíl" gombot, hogy az alábbiak közül választhassunk: pillanatnyi pulzusszám, átlagos pulzusszám (avg), illetve a max. pulzus százalékában kifejezett értéke (%max), amennyiben beállítottuk saját felhasználói adatainkat.

A kijelzett alsó sor funkciót csak akkor változtathatjuk meg, ha a stopperóra be van kapcsolva.

A stopperóra nullázása
1. Fejezzük be az edzést.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „lefelé mutató nyíl" gombot, amíg a stopperóra nullázása be nem következik. Ekkor engedjük el a gombot.
3. Nyomjuk meg az OK gombot a stopperóra újraindításához, illetve az adatrögzítés újraindításához. Az is lehetséges, hogy visszatérünk a Pontos idő üzemmódhoz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával. A stopperóra nullázásának eredményeként az előző edzés fájl is törlődik.

Egy edzés indítása

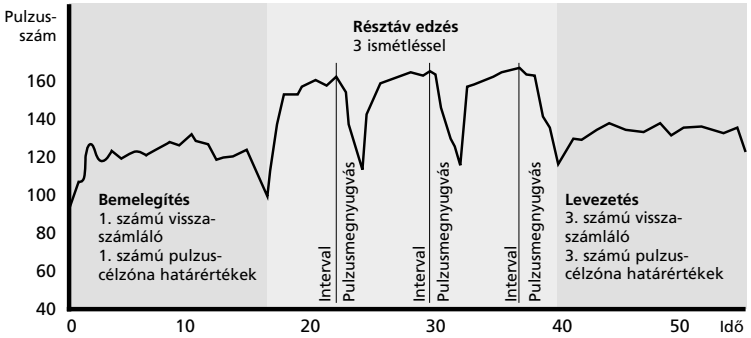
1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot a Measure (Mérés) üzemmód beléptetéséhez.
2. Amennyiben az előre beállított edzéstípust váltani kívánjuk, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva a felfelé mutató nyíl gombot mindaddig, amíg a kívánt edzéstípus (E1-E5) átváltása meg nem történik. Engedjük el a gombot. Mindaddig ismételjük a műveletet, amíg a kívánt edzés megjelenik.
3. Ahhoz, hogy indíthassuk az edzést és az előre beállított edzéstípus adatrögzítését, nyomjuk meg az OK gombot.

Edzés Interval üzemmódban (Int On, E1-E5)

Ebben az üzemmódban használhatjuk az „Edzés adatrögzítési üzemmód" fejezetben ismertetett funkciókat is.

Az Interval funkció automatikusan végigvezet bennünket az edzésen. Ahhoz, hogy a jelző hangokat hallhassuk, amikor a résztáv indul, illetve leáll, győződjünk meg arról, hogy a hangjelzés funkció be legyen kapcsolva. Amennyiben kikapcsoltuk volna az interval visszaszámlálóját, akkor a résztávot kézi vezérléssel kell leállítanunk az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával. A stopperóra indulása azt jelenti, hogy az Interval funkció bekapcsolt üzemmódban van . Amint a résztáv edzés véget ér, a pulzusszám mérő óra automatikusan indítja a BasicUse (AlapHasználat) edzést , amely ugyanazon fájlban kerül tárolásra, mint a résztáv edzésünk.

Egy Interval edzés felépítése:



Bemelegítés
1. Először megjelenik a kijelzőn:
1. pulzus-célzóna határérték (ha be van kapcsolva)

2. Utána:
1. számú visszaszámláló időmérő
Pulzusszám adatok

A visszaszámláló futni kezd, amennyiben az 1. számú időmérőt bekapcsoltuk. Amennyiben a időmérőt kikapcsoltuk, nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot, és folytassuk a műveletet az interval edzéstől.

3. A bemelegítés végén
Bemelegítés időtartama
A bemelegítés alatti átlagos pulzusszám.

Interval edzésszakasz
A pulzusszám mérő óra maximum 30 megismételt résztáv edzés adatait rögzíti. Az interval edzés résztáv és pulzusmegnyugvást számító szakaszokból áll (ha ez a funkció be van állítva), amely az interval edzés során folyamatosan felváltva jelenik meg.

Interval edzés

1. Először megjelenik a kijelzőn:
2. számú pulzus-célzóna határértékek (ha be vannak kapcsolva)

2. Utána:
A beállítástól függően következők jelennek meg:
A. manual – kézi , **B**. time-based – idő alapú , **C**. heart rate-based – pulzusszám alapú , vagy **D**. distance-based interval – távolság alapú interval edzés.

A. Manuális interval edzés
Beállított résztávok száma
Aktuális résztáv száma
Interval edzésidő
Pulzusszám adatok
Amennyiben manuális interval edzést választottuk, akkor interval edzésünk akkor fejeződik be, amikor megnyomjuk és nyomva tartjuk az OK gombot.

vagy

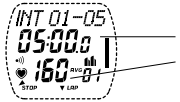
B. Idő alapú interval edzés
2. számú visszaszámláló időmérő
Amennyiben az idő alapú interval edzést választottuk, akkor interval edzésünk akkor fejeződik be, amikor az előre beállított időtartamot elérjük.

vagy

C. Pulzusszám alapú interval edzés
Az előre beállított interval edzéshez tartozó pulzusszám és az aktuális pulzusszám közötti különbség.

vagy

D. Távolság alapú interval edzés
Távolság visszaszámlálás
Interval edzésünk akkor fejeződik be, amikor az előre beállított távolságot megtettük.



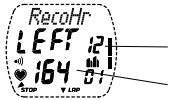
3.Az interval edzés végén
Interval edzés időtartama
A interval edzés átlag pulzusszám értéke

Amikor az interval edzést befejeztük, a pulzusszám mérő óra automatikusan folytatja a számlálást az előre beállított pulzusmegnyugvás és levezetés funkciókkal .

Pulzusmegnyugvás számítás
Beállítási módtól függően az alábbiak egyike jelenik meg a kijelzőn:
A. idő alapú pulzusmegnyugvás, vagy **B**. pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás, vagy **C**. távolság alapú pulzusmegnyugvás számítás.

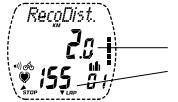
A. Idő alapú pulzusmegnyugvás számítás (RecoTime)
pulzusmegnyugvás visszaszámláló
Aktuális pulzusszám.

Vagy:



B. Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás (RecoHr)
Az előre beállított pulzusmegnyugvás és az aktuális pulzusszám közötti különbség
Aktuális pulzusszám.

Vagy:

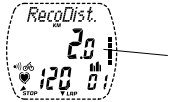


C. Távolság alapú pulzusmegnyugvás számítás (RecoDist)
Pulzusmegnyugvás visszaszámláló.
Aktuális pulzusszám.

Amikor a pulzusmegnyugvás számítás megtörtént, két csipogó hangot hallunk.

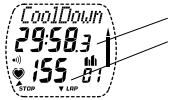
Az **A**. és **B**. *pulzusmegnyugvás számítások végén a kijelzőn látható:*
A pulzusmegnyugvás időtartama
A pulzusszám csökkenés mértéke

vagy



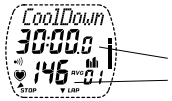
C. Távolság alapú pulzusmegnyugvásnál (RecoDist)
a megtett távolság

Levezetés (CoolDown)
1.Először megjelenik a kijelzőn:
Az előre beállított 3. számú pulzus-célzóna határérték (ha be van kapcsolva).



2. Utána:
3. számú visszaszámláló
Aktuális pulzusszám

A visszaszámlálás indul, amennyiben a 3. számú időmérőt bekapcsoltuk.
Amennyiben a időmérőt kikapcsoltuk, akkor a levezetés befejezéséhez nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.



3. A levezetés végén megjelenik a kijelzőn:
A levezetés időtartama
A levezetés átlagos pulzusszáma

Miután a levezetés véget ér, a pulzusszám mérő óra folytatja az edzés adatrögzítését a BasicUse (AlapHasználat) üzemmódban

Folytathatjuk a BasicUse (AlapHasználat) üzemmódban is a interval edzés pulzus határértékeinek használatát, vagy pedig amennyiben további interval edzést kívánunk végezni, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.

Az interval edzés megszakítása
1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot, ezzel visszaállva a Pontos idő kijelzéshez,
Vagy:
Nyomjuk meg a Stop gombot. Ekkor a BasicUse (AlapHasználat) üzemmód kijelzés megjelenik. Folytathatjuk pulzusszámunk mérését a Measure (Mérés) üzemmódban. Ahhoz, hogy az edzést a BasicUse (AlapHasználat) üzemmódban folytassuk, és rögzítsük az adatokat, nyomjuk meg az OK gombot. Használhatjuk vagy cserélhetjük az előző edzés pulzus határértékeket. Ismételjük meg az 1. és 2. számú műveleteket a Pontos idő kijelzőhöz való visszatéréshez.

Edzés, BasicSet (AlapBeállítás) üzemmódban (Int OFF, E1-E5)

Ebben az üzemmódban is használhatjuk az „Edzés adatrögzítés üzemmód" fejezetben ismertetett funkciókat.

Időmérők indítása
Amennyiben a időmérők be vannak kapcsolva, akkor azok automatikusan indulnak, miután a stopperórát indítjuk. A időmérők váltakozva működnek a következő sorrendben: időmérő 1, 2, 3, 1, 2, 3, stb.. Az 1. számú időmérő lejártakor egy csipogást fogunk hallani, a 2. számú időmérő lejártakor kettőt, míg a 3. számú időmérő lejártakor hármat. A időmérők akkor állnak le, amikor a stopperórát megállítjuk.

Pulzusmegnyugvás számítás indítása
Ahhoz, hogy a pulzusmegnyugvás számítást indíthassuk, nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. Ezzel kapcsolatosan lásd az Edzés Interval Edzővel / Pulzusmegnyugvás számítás) címszó alatt közölteket a pulzusmegnyugvás számítás során kijelzett információkra vonatkozóan. Miután a pulzusmegnyugvás számítás befejeződött, az edzés szünetel.

Folytathatjuk az edzést a pulzusmegnyugvás számítást követően az OK gomb megnyomásával. Amennyiben újabb pulzusmegnyugvás számítást végzünk, az előző pulzusmegnyugvási számadat törlésre kerül.

Az edzés leállítása

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot mindaddig, amíg a Pontos idő felirat megjelenik a kijelzőn. A kör- és részidők automatikusan rögzítésre kerülnek az edzés végeztével.

Tanácsok az edzés végrehajtása során

Az edzéstípus cseréje (E0 vagy E1 – E5)
A Measure (Mérés) üzemmódban nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „felfelé mutató nyíl" gombot, majd engedjük el. Mindaddig ismételjük, amíg a kívánt edzésbeállítás vagy a BasicUse (AlapHasználat) üzemmód felirat megjelenik a kijelzőn.

A kerékpáros adatbeállítások cseréje (b0, b1 vagy b2)
Induljunk a Measure (Mérés) üzemmódból. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „lefelé mutató nyíl" gombot mindaddig, amíg megelenik a Bike 1 vagy Bike 2 illetve a Bike OFF kijelzés. Mindezek elvégzése után indíthatjuk az edzést a megadott beállításokkal. A kerékpáros mérésekkel kapcsolatos bővebb tájékoztatást lásd a „ Mérés üzemmód" és az „A kijelzett edzésadatok cseréje" címszó alatt.

A megtett távolság nullázása
Induljunk a Measure (Mérés), vagy az Exercise (Edzés) üzemmódból. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé mindaddig, amíg a Trip (Út) kijelzés megjelenik. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot mindaddig, amíg az Trip kijelzés nulla értéket nem mutat. Ekkor engedjük el a gombot.

Visszatérés a manuálisan beállított tengerszint feletti magassághoz
A Measure (Mérés) üzemmódból induljunk. Lépkedjünk a gombok segítségével lefelé mindaddig, amíg az Altitude (Tengerszint feletti magasság) megjelenik a középső sorban a kijelzőn. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot mindaddig, amíg a korábban beállított magasságérték meg nem jelenik.

Amennyiben a manuálisan beállított tengerszint feletti magasság a pulzusszám mérő óra által kiszámított magasságtól több mint ±610 méterrel eltér, akkor a Failed (Sikertelen) kijelzés látható, és az óra által mért magasság jelenik meg. Az Options (Beállítások) üzemmódban állítsuk be a kezdő magasságértéket. Miután a kezdő magasságérték alapján végezzük a mérést, a pulzusszám mérő óra javasol egy mért magasságot a korábban beállított magasság helyett.

Az interval vagy pulzusmegnyugvás számítás újraindítása
Az Exercise (Edzés) üzemmódban nyomjuk meg a Stop gombot, ezzel szüneteltetve az interval edzést illetve a pulzusmegnyugvás számítást.

Nullázással induljunk oly módon, hogy a „lefelé mutató nyíl" gombot megnyomjuk és nyomva tartjuk. Ugyanazon számítás újraindításához az OK gombot nyomjuk meg, illetve az interval edzés nullázására vonatkozóan lásd a „Stopperóra nullázása" címszó alatt.

Egy résztáv vagy pulzusmegnyugvás számítás megszakítása
A számítás megszakításához az interval edzés során nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. A következő résztáv automatikusan indul. Például ha megszakítunk egy résztávot, akkor pulzusmegnyugvás számításunk (ha be van állítva ez az üzemmód) automatikusan indul.

Az interval edzés egy szakaszának megszakítása
Az interval edzésszakasz megszakításához nyomjuk meg a Stop gombot. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. Ezzel a következő szakasz automatikusan újraindul.

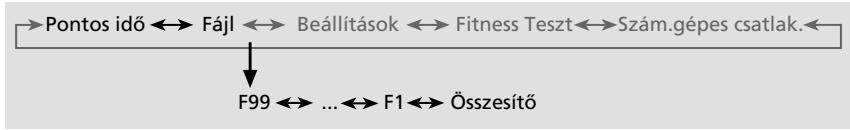
Szívérintés funkció
A Heart touch (Szívérintés) funkciót akkor aktivizálhatjuk, amikor a pulzusszám mérő órát a mellkasi jeladó Polar logójához közelítjük.

A Szívérintés funkció három lehetőséget kínál. A Szívérintés kijelzési módjának kiválasztásához használjuk a Polar Precision Performance szoftvert:
• az aktuális pulzus határértékek ellenőrzése,
• a kijelző opcióinak cseréje
• a tárolt köridők.

A szívérintés funkció használata során a háttérvilágítás néhány másodpercre kigyullad, amennyiben a háttérvilágítást már használtuk valamikor.

D. Az edzésadatok lehívásának módja

A pulzusszám mérő óra elkezdi az edzésinformációk fájlba mentését, amint indítjuk a stopperórát. A File (Fájl) üzemmódban hívhatjuk le az információkat . A Fájl üzemmódban ösz-szesen 99 edzés fájl és egy összesített „Records" fájl található, amely tárolja a összesített és a maximális edzésértékeket.



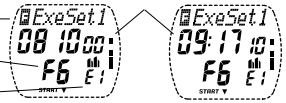
Az első fájlunk az F1, majd ezt követi az F2 és így tovább, mindaddig, amíg maximum 99 edzés fájl rögzítése megtörténik. Minél nagyobb a fájl száma, annál újabb az edzés fájl.

Fájl (F1-F99)
- Edzésidő
- Pulzusmegnyugvás
- EdzésTávolság
- Sebesség
- Pedál fordulat
- Magasság
- Hőmérséklet
- Szintkülönbség
- Teljesítmény
- Pedálozási index
- Bal és jobb pedálozási egyensúly
- Pulzus határértékek
- 1. számú zónában
- 2. számú zónában
- 3. számú zónában
- Kilokalória
- Tot. Kilokalória
- Össz idő
- Kerékpározási idő
- Távolságmérő
- Edzés beállítás
- Körök
- Minták

Bizonyos információk automatikusan váltakozva jelennek meg a kijelzőn.
Ezt a váltakozást felgyorsíthatjuk oly módon, hogy megnyomjuk az OK gombot, például a pulzus-célzóna információ megjelenítése érdekében.

Edzés fájl (Exercise file)
1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a File (Fájl) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot a fájl megnyitásához. Fájlunkra vonatkozó főbb adatok megjelennek.

Az edzés napja és időpontja váltakozva jelenik meg a kijelzőn.



3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a kívánt fájl megjelenik.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva egy edzésfájl lehívását. Ekkor megjelenik az Exe.Time (Edzésidő) felirat a kijelzőn.

- A fájlon belül lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé .
- Amennyiben egy fájlt kívánunk megnyitni, nyomjuk meg az OK gombot, majd lépjünk egy alsóbb szintre az almenüben.
- Nyomjuk meg a Stop gombot, amennyiben visszafelé kívánunk lépni egy korábbi fájlszintre.
- Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Start gombot, amennyiben vissza kívánunk állni a Pontos idő kijelzőhöz, amikor a fájl menüben vagyunk.

Edzésidő (Exe.Time)
Az edzésidő az az időtartam, melyet a stopperórával mértünk. Az edzés alatt mért átlagos és maximális pulzusérték felváltva jelenik meg a kijelzőn. A fájl lehívásának folytatásához lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé.

A BasicSet (AlapBeállítás) – pulzusmegnyugvás adatai (Reco)
(Reco Time) Idő alapú pulzusmegnyugvás
Pulzusmegnyugvás időtartama
Pulzusszám-esés mértéke
Vagy:
(Reco HR) Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás
Az előre beállított pulzusszám eléréséhez szükséges idő.
Pulzusszám-esés mértéke

EdzésTávolság (Exe.Dist)
Az edzés alatt megtett távolságot láthatjuk.

Sebesség adatok (Átlagos/maximális sebesség) (Spd.Avg/max)
Váltakozva jelenik meg az edzés átlagos és maximális sebessége.

Pedál fordulatszám* információ (Cad. Avg/max)
Az edzés pedál fordulatszámának átlagos és maximális értéke felváltva jelenik meg.

* Ehhez a művelethez a külön megrendelhető extra Polar Cadence Sensor – Polar pedál fordulatszám érzékelőre, vagy a Polar Power Output Sensor – Polar teljesítmény kimenet érzékelőre van szükség.

Tengerszint feletti magasság (Alt. Avg/Max/Min) (átlagos/max./min. magasság)
Az edzés átlagos, maximum és minimum tengerszint feletti magasságértékei felváltva jelennek meg.

Hőmérséklet (°C vagy °F, Avg/max./min – átlag/max./min.)
Az edzés átlagos, maximum és minimum hőmérséklet értékei felváltva jelennek meg.

Szintkülönbség méter/láb érték (Ascent)
Az edzés alatti a szintkülönbség méterben megadva.

Power* - teljesítmény (Pwr Avg/Max)
Az edzésen elért átlagos és maximum erőkifejtés felváltva jelenik meg.

Pedálozási mutató* (PI Avg/Max)
Az edzés alatti átlagos és maximális pedálozási hatékonyságot láthatjuk.

Bal-jobb pedálozási egyensúly* (LRB Avg)
A bal és jobb láb pedálozása közötti átlagos pedálozási szimmetria arányát mutatja.

1., 2. és 3. pulzus határértékek (Limits 1/Limits 2/Limits 3)
A pulzus határérték beállítások felváltva jelennek meg a kijelzőn. Az 1. számú határértékek az 1. számú pulzus-célzónához, a 2. számú határértékek a 2. számú célzónához, a 3. számú határértékek a 3. számú célzónához tartoznak.

Edzés a pulzus-célzónán belül, fölött és alatt
Kijelzi az edzés időpontját és azt, hogy mennyi időt töltöttünk el a célzónán belül (InZone) illetve a megadott pulzus-célzóna fölött és alatt, a teljes edzés során.

Kalória felhasználás (Kcal)
Az edzés során elégetett kalória mennyiséget jeleníti meg.

ÖsszKalória felhasználás (Tot. Kcal)
A Record (Összesítő) fájlban az érték korábbi nullázásától kezdődően több edzés során elégetett össz. kalóriaszámot adja meg. Ez a funkció lehetővé teszi számunkra, hogy nyomon követhessük a kalóriaértéket, mint a hatékony edzés mérőszámát, például egy egész hét során.

Összesített edzésidő (Tot. Time)
Ez a funkció a halmozott edzésidőt számlálja, amelyet az Record (Összesítő) fájlban a fájl nullázásától kezdődően több edzés során töltöttünk. Lehetővé teszi, hogy nyomon követhessük az edzésidőt, mint a hatékony edzés mérőszámát, például egy egész hét során.

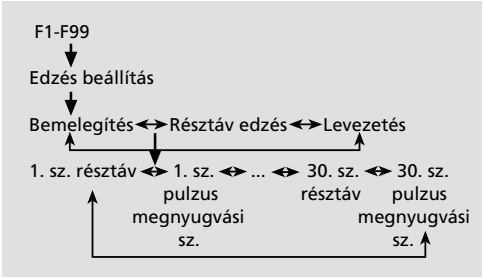
Az összidő órákban és percekben jelenik meg, mindaddig, amíg a 99 óra 59 perces értéket a pulzusszám mérő óra el nem éri. Ezután a kijelzés órákban történik mindaddig, amíg elérjük a 9999 óraszámot.

Összesített kerékpározási idő (Rid. Time)
A Record (Összesítő) fájlban a fájl nullázásától kezdődően az összesített kerékpározási edzésidőt adja meg.

Távolságmérés (Odometer)
A Record (Összesítő) fájlban a fájl nullázásától kezdődően több edzés halmozott összes távolságát méri.

Interval edzés információk (EXE.SET)
Induljunk az EXE.SET (Edzés-Beállítás) üzemmódtól.

1. Nyomjuk meg az OK gombot az interval edzés információk lehívásához.
2. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a bemelegítés, a résztáv edzés és a levezetés szakaszokkal kapcsolatos információk megjelenítéséhez



Bemelegítés (WarmUp)
Bemelegítés időtartama
Pulzusszám a bemelegítés végén
Átlagos és
maximális pulzusszám a bemelegítés szakaszban.

Interval edzés
Résztáv időtartama
Az interval és a pulzusmegnyugvás átlagos pulzusszáma

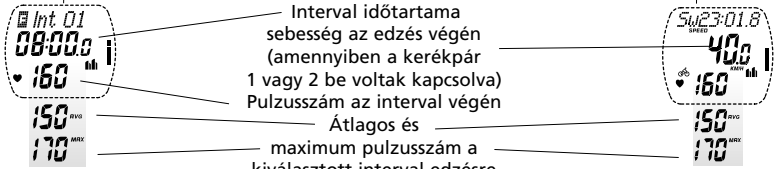
Levezetés (CoolDown)
Levezetés időtartama
A levezetés végén a pulzusszám
A levezetés átlagos és
maximális pulzusszáma

3. Amennyiben az előző fájlszinthez kívánunk visszatérni, nyomjuk meg a Stop gombot és ugorjuk át a 4-6. műveleti lépéseket. Arra is lehetőség van, hogy folytassuk az interval részletesebb adatainak lehívását.
4. Lépkedjünk a gombok segítségével, míg az Interval felirat megjelenik a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel megtekintve az egyes résztávokat, illetve a pulzusmegnyugvásokat.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé az (Int) interval edzések és a (Reco) pulzusmegnyugvási szakaszok között.

Interval edzés adatok

Interval száma

Interval részideje



Interval időtartama
sebesség az edzés végén
(amennyiben a kerékpár
1 vagy 2 be voltak kapcsolva)
Pulzusszám az interval végén
Átlagos és
maximum pulzusszám a
kiválasztott interval edzésre
vonatkozóan

Pulzusmegnyugvás információ

Idő alapú pulzusmegnyugvás
Pulzusmegnyugvás időtartama
Pulzusszám-esés mértéke

Vagy:

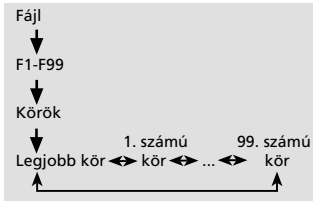
Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás
Az előre beállított pulzusszám csökkenés időtartama
Pulzusszám-esés mértéke

Vagy:

Távolság alapú pulzusmegnyugvás
Pulzusmegnyugvás távolsága
Pulzusszám-esés mértéke

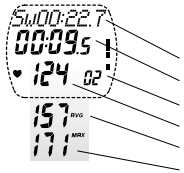
6. Az adatlehívás folytatásához, például ha a kör információkat szeretnénk megtudni, nyomjuk meg kétszer a Stop gombot. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a LAPS (Kör) adatok megjelennek.

Kör adatok (LAPS)
Lépkedjünk a gombok segítségével, míg a LAPS (Kör) adatok felirat,valamint a tárolt körök száma megjelenik a kijelzőn.
1. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az adott körhöz tartozó adatokhoz.
2. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a következő információk megtekintése céljából.



Legjobb kör
Legrövidebb köridő
Legjobb kör száma

A „legjobb kör" információ akkor kerül kijelzésre, amennyiben legalább három kör adatrögzítését elvégeztük. A legjobb kör nem lehet az utolsó kör.



Körök
Részidő
Köridő
Kör száma
A pulzusszám a kör végén
A körhöz tartozó átlagos és maximális pulzusszám

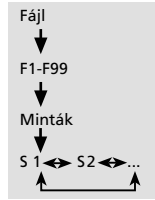
A felső sorban a részidő váltakozva jelenik meg a súgó szövegekkel, amennyiben a Help (Súgó) funkció be van kapcsolva. A következő részletes kör információkat ellenőrizhetjük le a középső sorban, az OK gomb többszöri megnyomásával.
• köridő (Lap Time)
• sebesség a kör végén (Speed)
• pedál fordulatszám* a kör végén (Cadence)
• tengerszint feletti magasság a kör végén (Altitude)
• szintemelkedéssel megtett méterek száma a kör végén (Ascent)
• leadott teljesítmény* a kör végén (Power)

• bal-jobb pedálozási egyensúly* a kör végén LRB),
• pedálozási mutató * (PI %)
• megtett távolság a kör végén (Distance)
• mért hőmérséklet a kör végén (C/ F)

* Ezen műveletek méréséhez az extraként megrendelhető Polar Cadence Sensor – Polar pedál fordulatszám érzékelőre, illetve a Polar Power Output Sensor – Polar teljesítmény kimenet érzékelőre van szükség.

A LAPS (Körök) üzemmódból való kilépéshez a Stop gombot kell megnyomni. Amennyiben a Pontos idő kijelzésre kívánunk visszaállni, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

Rögzített minták
Ellenőrizzük le a Sample (Minta) fájlban az edzés részletes pulzusszám adatait.
Induljunk a Samples (Minta) feliratú kijelző képtől, ahol a rögzített minták száma is megjelenik



1. Nyomjuk meg az OK gombot a minták lehívásának indításához. Kijelzőn megjelenik a minta száma, a pulzusszám, és az idő, amikor a mintát rögzítettük. A felső sorban a mintaszám felváltva jelenik meg a Help (Súgó) szövegekkel.
2. A következő részletes minta információk egyenként jelennek meg, az OK gomb többszöri megnyomásával : stopperóra (Stopwatch), sebesség (Speed), pedál fordulatszám* (Cadence), tengerszint feletti magasság (Altitude), teljesítmény leadás* (Power), bal-jobb pedálozási egyensúly* (LRB), pedálozási mutató * (PI%).
3. Lépkedjünk a gombok segítségével, a minták között felfelé vagy lefelé tetszésünk szerint.
4. Amennyiben a Pontos idő kijelzéshez kívánunk visszatérni, nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

Fájl törlése
1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a File (Fájl) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. A fájl üzemmódba az OK gomb megnyomásával léphetünk be.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a törölni kívánt edzés fájl megjelenik. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot. Megjelenik a Delete File (Fájl Törlése) felirat és a fájl száma a kijelzőn.
4. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra visszaigazolást kér, hogy kívánjuk-e a fájl törlését. (Are you sure – Biztos benne?)
5. Amennyiben a kiválasztott fájlt törölni kívánjuk, nyomjuk meg az OK gombot.
6. A fájl törléséhez a Stop gombot kell megnyomni. Ekkor megjelenik a Wait (Várj) felirat a kijelzőn. A pulzusszám mérő óra átrendezi fájljainkat, amely néhány másodpercet igénybe vesz.
7. Nyomjuk meg újra a Stop gombot, ezzel visszalépünk a Pontos idő kijelzéshez.

Az összes fájl törlése
1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével, felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a File (Fájl) felirat megjelenik a kijelzőn .
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot. Megjelenik a Delete Files (Fájlok Törlése) kijelzés.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra megerősítést kér, hogy valamennyi fájlt töröljük-e. (Are you sure – Biztos benne?)
4. Nyomjuk meg az OK gombot, amennyiben valamennyi edzésfájlt törölni kívánjuk.
5. Nyomjuk meg a Stop gombot, és ezzel visszalépünk a Pontos idő kijelzésre.

Edzésösszesítő fájl

Ez a fájl minden egyes alkalommal frissítésre kerül, amikor egy újabb edzést rögzítünk.
1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével, felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a File (Fájl) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. A fájl üzemmódba történő belépéshez nyomjuk meg az OK gombot.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével, felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a Records (Összesítő) kijelzés megjelenik.

4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve a Records(Összesítő) fájlba. Ekkor megjelenik a Tot.Kcal (ÖsszKalória) felirat. A megjelenő érték az edzések során elégetett össz-kalóriánk számát mutatja.
5. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé a következő értékek megtekintéséhez:
   - Összes edzésidő (Tot.Time)
   - Összes kerékpározási idő (Rid.Time)
   - Összes kerékpározási távolság (Odométer)
   - maximális sebesség (max. Spd.)
   - maximális pedálfordulatszám (Max Cad.)*
   - maximális tengerszint feletti magasság (Max Alt.)
   - maximális teljesítmény* (Max Pwr).

A Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával visszaléphetünk a Pontos idő kijelzéshez, folytathatjuk az összesített számadataink nullázásával, vagy visszaléphetünk a korábbi értékre.

Összesített számértékek nullázása
Miután egyszer az összesített számértéket nulláztuk, azt már nem lehet többé visszakeresni. Induljunk a Tot. Kcal (ÖsszKalória), Tot.Time (ÖsszIdő), Rid.Time (Kerékpározási Idő) vagy az Odometer (Megtett távolság) kijelzésektől a Record (Összesítő) fájlból.

1. A kívánt össz. számérték nullázása az OK gomb megnyomásával történik. Megjelenik a Reset felirat és az érték villogni kezd.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „lefelé mutató nyíl" gombot. A Reset(Nullázás) felirat villogni kezd. Még visszavonhatjuk a nullázást oly módon, hogy elengedjük a „lefelé mutató nyíl" gombot, még mielőtt az érték nullázásra kerülne. Amennyiben bizonyosak vagyunk abban, hogy az értéket nullázni kívánjuk, akkor tartsuk nyomva a "lefelé mutató nyíl" gombot, mindaddig, amíg az érték nullázása be nem következik. Ezután engedjük el a gombot.

* A külön megrendelhető extra POLAR Cadence Sensor – POLAR pedál fordulatszám érzékelőre, illetve a POLAR Power Output Sensor – POLAR teljesítmény érzékelőre van szükség ezekhez a műveletekhez.

3. Nyomjuk meg a Stop gombot a Reset(Nullázás) kijelzőről történő kilépéshez. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot, ezzel visszalépve a Pontos kijelzőhöz.

Visszatérés az előző, maximális értékekhez
A Record (Összesítő) fájlban a Max.Spd (maximális sebesség), Max Cad* (maximális pedál fordulatszám)*, Max Alt (maximális magasság), vagy a Max Pwr* (maximális teljesítmény) kijelzőtől induljunk.

1. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot, ily módon indítva az előző értékre való visszatérési műveletet. A Return Old (Visszatérés Régi) felirat megjelenik és az érték villogni kezd.
2. Visszavonhatjuk a visszatérést a Stop gomb megnyomásával. Amennyiben bizonyosak vagyunk abban, hogy az előző értékre kívánunk visszatérni, akkor nyomjuk meg az OK gombot.
3. Az üzemmódból való kilépéshez nyomjuk meg a Stop gombot . Ha a max értékek nullázását szeretnénk elvégezni, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás gombot. A Reset Value (Érték Nullázása) felirat villogni kezd. Miután az értéket töröltük, azt már nem lehet visszakeresni.
4. A nullázást még visszavonhatjuk a Stop gomb megnyomásával. Amennyiben bizonyosak vagyunk abban, hogy az előző értékre kívánunk visszatérni, akkor nyomjuk meg az OK gombot.
5. Amennyiben a Pontos idő kijelzésre kívánunk visszalépni, akkor nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

* Ezekhez a műveletekhez a POLAR Cadence Sensor – POLAR pedál fordulatszám érzékelőre, illetve a POLAR Power Output Sensor – POLAR teljesítmény kimenet érzékelőre van szükség, ami extraként megrendelhető.

E. Számítógépes Kapcsolat

A pulzusszám mérő óra és a számítógép között kétutas kommunikáció lehetséges. A Polar Precision Performance szoftver egyszerű módot kínál az edzésadatok elemzéséhez. Egy edzésnapló lehetővé teszi a jövőbeni edzések megtervezését. A pulzusszám mérő óra beállításai egyszerűen letölthetők a szoftver segítségével, ahelyett hogy azokat manuálisan kellene bevinni.

A beállításaink elkészítését követően zárolhatjuk azokat az Options lock (Beállítások zárolása) segítségével , ily módon biztosítva, hogy beállításainkat ne lehessen megváltoztatni. Ezt az Options lock üzemmódot a szoftverben a „User Features" (Felhasználói Jellemzők) -nél lehet kikapcsolni.

Edzési adatok feltöltése számítógépre

! IR, azaz infravörös kommunikációhoz szükség van egy IrDA portra és Windows ® 98 (vagy újabb verziójú) operációs rendszerre számítógépünkben.

Amennyiben a számítógépen nincs IrDA port, akkor az alábbiak közül valamelyik megoldásra van szükség:

A) Külön beszerezhető Polar IR infravörös interfészre van szükség az RS 232 porthoz, továbbá Windows ® 95 (vagy újabb) operációs rendszerre

vagy

B) Az USB porthoz egy USB-s POLAR IR interfészre és egy Windows ® 98, (vagy újabb) operációs rendszerre van szükség a számítógépben.

Először installáljuk a POLAR Precision Performance szoftvert (3.0 vagy annál újabb változatát), majd csatlakoztassuk az interfészt a számítógép megfelelő portjára, mielőtt indítanánk a szoftvert.

1. Indítsuk a szoftvert.
2. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a pulzusszám mérő óra kijelzőjén megjelenik a Connect (Csatlakozás) felirat. Irányítsuk a pulzusszám mérő óra infravörös ablakát a számítógép vagy az interfész infravörös ablaka felé. A maximális infravörös átviteli távolság 20 cm és az infravörös átvitel szöge ±15 fok.
3. A szoftver eszközsávjában kattintsunk rá a pulzusszám mérő óra Connection (Csatlakozás) ikonjára , és tartsuk a pulzusszám mérő órát mozdulatlanul. Ekkor egy új ablak, az „Infrared Connection" (Infravörös Csatlakozás) ablak jelenik meg.
4. A pulzusszám mérő óra automatikusan indítja a kommunikációt a szoftverrel, amint az Infrared (Infravörös) felirat megjelenik. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat az edzésfájlok letöltésével, illetve a pulzusszám mérő óra beállításának feltöltésével kapcsolatosan. A pulzusszám mérő óra automatikusan visszaáll a Pontos idő kijelzésre az adatátvitelt követően.

Beállítások letöltése számítógépről

A Polar pulzusszám mérő óra felkínálja azt a lehetőséget, hogy saját beállításainkat elvégezhessük a Polar Precision Performance szoftver segítségével.
Arra is lehetőségünk nyílik, hogy a következő funkciókat beállíthassuk a szoftver segítségével:

- egy felhasználói ID-t (Azonosító), vagy logó-t, az egyszerűbb azonosítás céljából, amennyiben többen használják a pulzusszám mérő órát.
- a Szívérintés (HeartTouch) funkció lehetővé teszi a pillanatnyi pulzusszám értékek megjelenítését, egy köridő tárolását, illetve az edzés során a kijelző cseréjét.

- 7 emlékeztető nevét és figyelmeztető hangjelzését
- Options lock (Beállítás zárolás) funkció be / kikapcsolását.

Letölthetünk beállításokat számítógépről a pulzusszám mérő órára az IR infravörös kommunikáció útján, vagy hang összeköttetéssel is a POLAR Uplink segítségével. Infravörös kommunikáció alkalmazásához tanulmányozzuk át az előző fejezetet, míg a Polar Uplink kommunikációhoz az alábbi utasítás szerint járjunk el.

1. Indítsuk a szoftvert.
2. Amennyiben a pulzusszám mérő órán a Pontos idő kijelzés látható, lépkedjünk a gombok segítségével, lefelé vagy felfelé mindaddig, amíg a Connect (Csatlakozás) felirat megjelenik a kijelzőn .
3. Helyezzük a pulzusszám mérő órát 10 cm-nél közelebb a hangszóróhoz.
4. Indítsuk el a szoftver menüjében az adatátitelt. Ne mozgassuk a pulzusszám mérő órát az adatátvitel során.
5. A pulzusszám mérő óra automatikusan indítja az információk letöltését, amint megjelenik az UpLink kijelzés. Ciripelő hangot hallunk az információk pulzusszám mérő órára töltése során. A pulzusszám mérő óra automatikusan visszaáll az adatátvitel után a Pontos idő kijelzésre.

Amennyiben az adatátvitel nem sikerült vigyük a pulzusszám mérő órát közelebb a hangszórókhoz, vagy csavarjuk fel a hangszórók hangerő szabályzóját.

! Ahhoz, hogy a beállításokat a POLAR UpLink segítségével a POLAR Precision Performance szoftveren keresztül feltölthessük, hangkártyával ellátott (SoundBlaster™ kompatíbilis) személyi számítógépre és hangszóróra, vagy fejhallgatóra van szükségünk.

F. POLAR Fitness Teszt

A Polar Fitness Teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors mód arra, hogy értékeljük egyedi, maximális aerob (oxigén felvételi) teljesítményünket, és megállapíthassuk a kalkulált maximális pulzusszám értékünket. A POLAR Fitness Tesztet egészséges felnőttek részére tervezték.

OwnIndex

Az OwnIndex (SajátIndex) egy érték, amely az aerob fittséget meghatározó VO_{2max} oxigén hasznosítási indexhez hasonlítható. A szív- és keringési rendszeri (aerob) kapacitás értéke a szív-és keringési rendszerünk működésének hatékonyságával egyenes arányban áll, és megmutatja annak oxigénszállítási kapacitását. Minél jobb a keringési rendszer fittségi állapota, annál erősebb és hatékonyabb a szív működése.
Minél erősebb a szívünk, és minél hatékonyabb munkát tud végezni, annál jobb a kardiovaszkuláris fittségünk. A VO_{2max} érték az állóképességi sportokban az aerob teljesítmény jó mutatója.

A keringési rendszer javítása érdekében legalább 6 hetes rendszeres edzés szükséges az észlelhető javulás eléréséhez. A kevésbé fitt személyeknél hamarabb észrevehető a javulás mértéke, míg az aktívabb személyeknél hosszabb időre van szükség további fejlődés eléréséhez.

A keringési rendszer állapota hatékonyabban javítható a nagy izomcsoportok edzésével. Erre a célra kiválóan alkalmas a gyaloglás, kocogás, úszás, evezés, korcsolyázás, sífutás és a kerékpározás.

Fittségünk fejlődésének nyomon követéséhez első lépésként célszerű többször is megmérni a Saját Index értékét az első két hét során. Ezután már elegendő havonta egyszer mérni.

Az OwnIndex (SajátIndex) érték a nyugalmi pulzusszámon, a szívfrekvencia változékonyságán, a kor, nem, magasság, testsúly adatain, és fizikai aktivitás szintjén alapszik.

Számított maximális pulzusszám (HR_{max-p})

A HR_{max-p} számított maximális pulzusszám meghatározása egyidejűleg történik a Polar Fitness Teszt elvégzésével.

A HR_{max-p} érték megadja egyedi maximális pulzusszám értékünket, pontosabban mint az életkor alapú képlet (220 – életkor). Az életkoron alapuló számítási módszer durva becslés, és ily módon nem túlságosan pontos, különösen azok számára, akik sok éven át nem edzettek, illetve nem igaz az idősebb emberek esetében. Az egyedi maximális pulzusszám megállapításának pontos módja, hogy azt klinikailag megmérik (a maximális futó- vagy kerékpározási terhelési teszttel) kardiológus vagy fiziológus felügyelete mellett.

A maximális pulzusszám értéke a fittségi állapotunkkal összefüggésben bizonyos mértékben változhat. Rendszeres edzést végző személyek HR_{max} értékei ugyanazon terhelésintenzitás esetén alacsonyabbak, mint a kevésbé edzettek értékei. Ugyanazon személy HRmax értékei sportáganként is változóak, pld: futás HR_{max} > kerékpározás HR_{max} > úszás HR_{max} értéke.

A HR_{max-p} lehetőséget kínál, hogy az edzés intenzitását a maximális pulzusszám százalékarányában, ill. a terhelés alatt bekövetkező maximális pulzusszám-változás százalékában meghatározhassuk anélkül, hogy kimerítő maximálterheléses tesztet kelljen végeznünk. A HR_{max-p} alapjául a nyugalmi pulzusszám, a nyugalmi szívfrekvencia változékonysága, a kor, nem, magasság, a testsúly adatok és a maximális oxigénfelvétel $VO2_{max}$ (mért vagy megadott) értéke szolgál. A legfontosabb HR_{max-p} értéket oly módon kapjuk meg, hogy a pulzusszám mérő órába a klinikailag mért VO_{2max} értéket betápláljuk.

Fitness Teszt beállítások

Ahhoz, hogy elvégezhessük a POLAR Fitness Test–et, a következő beállításokat kell elvégeznünk az Options (Beállítások) üzemmódban:
- Állítsuk be egyéni felhasználói adatainkat és hosszú távú fizikai aktivitási szintünket.
- Kapcsoljuk be a POLAR Fitness Test üzemmódot.
- Kapcsoljuk be a HR_{max-p} értéket, ha szeretnénk megkapni a számított maximális pulzusszám értékünket.

A teszt lefolytatása

Ahhoz, hogy megbízható teszt eredményeket kaphassunk, a következő alapkövetelményeknek kell teljesülniük:

- Ellazult, nyugodt lelkiállapotban legyünk.
- A tesztet bárhol el lehet végezni – otthon, irodában, fitness klubban – amennyiben a vizsgálati körülmények nyugodtak. Semmiféle zajhatás (például televízió, rádió, vagy telefon) ne zavarjon, illetve mások sem beszéljenek körülöttünk.
- A vizsgálat helye, a napszak és a környezet mindenkor azonos legyen, amikor a tesztet megismételjük.
- Kerüljük a nehéz ételek fogyasztását, vagy a dohányzást a tesztet megelőző 2-3 órában.
- Kerüljünk bármiféle nehéz fizikai erőfeszítést, ne fogyasszunk alkoholos italokat, stimuláns gyógyszereket a teszt napján és azt megelőző napon.

1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az FIT.TEST felirat megjelenik a kijelzőn. Amennyiben nem találnánk a fittségi teszt üzemmódot, ellenőrizzük le, hogy bekapcsoltuk-e a funkciót az Options (Beállítások) üzemmódnál.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve a Fitness Teszt üzemmódba. Ekkor megjelenik a legutóbbi OwnIndex (Sajátindex) -ünk és a teszt időpontja.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, hogy megnézhessük a legutóbbi HR_{max-p} pulzusszám értéket, és a teszt napját.
4. **Feküdjünk le és relaxáljunk** 1-3 percen át a tesztelést megelőzően.

A teszt indítása

A teszt elvégzése 3-5 percet vesz igénybe.

5. Nyomjuk meg az OK gombot a teszt indításához. A pulzusszám mérő óra elkezdi keresni a pulzusszám értékünket. Megjelenik a TEST On (Teszt Be) felirat, és megjelenik a pulzusszám a kijelzőn. A tesztelés elkezdődik.
6. Feküdjünk relaxált helyzetben. Tartsuk kezeinket a testünk mellett és kerüljünk mindenféle testmozdulatot. Ne beszélgessünk más személyekkel.
7. A kijelzőn megjelenik az aktuális OwnIndex (SajátIndex) és a tesztelés napja.
8. Amennyiben a HR_{max-p} be van kapcsolva: lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, így megtekinthetjük a HR_{max-p} pulzusszám eredményt, és a teszt napját.

A Fitness Teszt hangjelzés be / ki kapcsolása

A teszt végén a hangjelző figyelmeztet bennünket. Amennyiben a hangjelző be van kapcsolva, akkor annak szimbóluma •)) megjelenik a kijelzőn.

- Ahhoz, hogy a tesztelés előtt, vagy annak időpontja alatt a hangjelzést be vagy kikapcsoljuk, nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés / Világítás vezérlő gombot.

A Fitness Teszt megszakítása

- A Fitness Tesztet bármikor leállíthatjuk a teszt során a Stop gomb megnyomásával. Néhány másodpercre megjelenik a Failed test (Sikertelen teszt) felirat a kijelzőn. Ekkor a legutóbbi OwnIndex (SajátIndex) és a HR_{max-p} pulzusszám értékek nem kerülnek felülírásra.

Amennyiben a pulzusszám mérő órának nem sikerülne vennie a teszt kezdetén vagy a tesztelés során a jeleket, akkor a tesztelés sikertelen lesz. Ellenőrizzük, hogy az jeladó elektródái be legyenek nedvesítve és a rugalmas pánt szorosan legyen felillesztve.

Az OwnIndex (SajátIndex) és a HR_{max-p} pulzusszám frissítése

Frissíthetjük OwnIndex (SajátIndex) és a HR_{max-p} pulzusszám értékeinket az Options (Beállítások) üzemmód User Information (Felhasználói Információk) almenüben. Amikor ezeket az értékeket rendszeresen frissítjük, a maximális pulzusszám és a kalória számítás százalékarányos kijelzése sokkal pontosabb egyéni információkkal szolgál.

1. A Pontos idő kijelzéstől lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az FIT.TEST felirat megjelenik a kijelzőn .
2. Nyomjuk meg az OK gombot, a Fitness Teszt üzemmódba történő belépéshez.
3. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az Update User Set (Felhasználói Adatok Beállításának Frissítése) kijelzés megjelenik. Ez a kijelzés akkor jelenik meg, ha legutóbbi teszt eredményeinket nem frissítettük.
4. Nyomjuk meg az OK gombot az OwnIndex (SajátIndex) és a HR_{max-p} értékek frissítéséhez.
5. Ahhoz, hogy a Pontos idő kijelzéshez visszatérhessünk, nyomjuk meg, és tartsuk nyomva a Stop gombot.

! Maximális pulzusszám értékünk frissítése akkor valósulhat meg, ha a HR_{max-p} funkció be van kapcsolva.

Fittségi kategóriák

A POLAR Fitness Teszt eredményének, az OwnIndex (SajátIndex)-nek akkor van a legnagyobb jelentősége, ha egyedi értékeinket összehasonlítjuk, illetve azokban változások történnek. Az OwnIndex (SajátIndex) életkorunknak és nemünknek megfelelően értelmezhető. Keressük meg a saját indexünket a táblázatban, ily módon megállapítva a velünk azonos nemű és életkorú személyekhez viszonyított kardiovaszkuláris (szív- és keringési rendszeri) fittségi besorolásunkat.

Nők

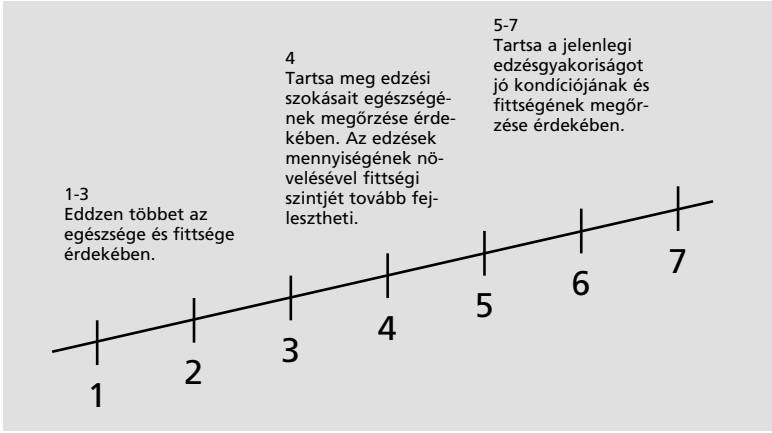
Életkor	Nagyon rossz	Gyenge	Kielégítő	Átlagos	Jó	Nagyon jó	Kiváló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Férfiak

Életkor	Nagyon rossz	Gyenge	Kielégítő	Átlagos	Jó	Nagyon jó	Kiváló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

A besorolás alapjául 62 szakmai tanulmány áttekintése szolgál, ahol is a VO_{2max} értéket közvetlen módszerrel egészséges felnőtt alanyokon mérték az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E., Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review (aerob fittségi normák férfiakra és nőkre a 6 – 75 éves korcsoportban). Aviat Space Enfiron Med; 61:3-11, 1990.

A különböző fittségi kategória besorolásokhoz a következőket ajánljuk:



Az élsportoló atlétáknál jellemzően 70 (férfiak) és 60 (nők) az OwnIndex (SajátIndex) értéke. Olimpiai szintű atléták akár 95-ös értéket is elérhetnek. Az OwnIndex (SajátIndex) a legmagasabb azon sportágakban, ahol nagy izomcsoportokat mozgatunk meg, mint pld. a sífutás és a kerékpározás.

G. A készülék gondozása

A POLAR pulzusszám mérő óra kiváló tervezésű és gyártású, csúcstechnológiájú termék, amelyet gondosan kell kezelni. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig használhassuk a terméket.

A POLAR pulzusszám mérő óra kezelése

- Használat után langyos, szappanos vízzel mossuk meg a jeladót. Mosás után puha törülközővel töröljük le.
- Soha ne tároljuk nedvesen. Az izzadság és a pára nedvesen tarthatják az elektródákat, így a jeladó bekapcsolva maradhat, ami csökkenti az elemek élettartamát.
- A POLAR pulzusszám mérő órát tiszta és száraz helyen tároljuk. Nedvesen ne tegyük zárt, pld. műanyag tasakba vagy nylonzacskóba, amely nem biztosít megfelelő szellőzést.
- Ne hajlítsuk vagy nyújtsuk meg a jeladót, mert az károsíthatja az elektródáit.
- A jeladót törölközővel töröljük szárazra. Más durva eljárás könnyen megsértheti a jeladót.
- Ne tegyük ki a POLAR pulzusszám mérőt szélsőséges hidegnek vagy melegnek. Működési hőmérséklete - 10 °C és 50 °C között van.
- Ne tegyük ki hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.
- Tartsuk a légnyomásérzékelőket (az óra hátlapján található három nyílást) tisztán a magasság- és hőmérséklet mérés érdekében. Ne tömítsük el semmiféle anyaggal a nyílásokat.
- A sebességérzékelőt ne merítsük vízbe.
- Kerüljük, hogy a sebességérzékelő kemény tárgyakkal ütközzön, mert azok kárt okozhatnak benne.

Elemek

Mellkasi jeladó

A jeladó elemének becsült élettartama 2500 használati óra. Azt javasoljuk, hogy az elemcserét szakszervizben végeztessük. A POLAR újra felhasználja a használt jeladókat. Bővebb információk az Ügyfélszolgálati Szabályzatban találhatók.

Pulzusszám mérő óra

Normál használat (napi 2 óra, heti 7 nap) mellett az óra elemének becsült élettartama 2 év. Vegyük figyelembe, hogy a háttérvilágítás és a hangjelzések gyakori használata gyorsabban meríti le az elemet. Ne nyissuk fel a POLAR pulzusszám mérő óra hátlapját. A vízállóság megőrzése és a megfelelő minőségű alkatrészek használata érdekében csak hivatalos POLAR szervizközpontban cseréltessük ki az elemet. Ekkor a POLAR pulzusszám mérő óra teljes időszakos átvizsgálása is megtörténik.

A sebesség érzékelő elem cseréje

A sebesség érzékelő elemének átlagos élettartama 2500 használati óra. Hangsúlyozottan ajánljuk, hogy a sebesség érzékelőt elemcserére csak egy arra illetékes POLAR szervizközpontba küldjük el, ahol a készüléket leteszteltik az elemcserét követően. Ha ennek ellenére saját magunk szeretnénk az elemet cserélni, akkor az itt közölt utasítások gondos betartásával járjunk el:

Vegyük le a sebesség érzékelőt a kerékpárról.

1. Nyissuk ki az érzékelőt a két kis csavar eltávolításával egy csavarhúzó segítségével az óramutató járásával ellentétes irányban.
2. Óvatosan emeljük le az érzékelő foglalatát. Tartsuk az érzékelő fedelét oly módon, hogy a PCBA (nyomtatott áramkör összeszerelt kártyája) a tokban maradjon.
3. Gondosan távolítsuk el a nyomtatott áramkör kártyát.
4. Finoman nyomjuk be az elemtartót. Oldjuk ki a PCBA kártyával szembeni oldalon a rögzítő kart és emeljük fel. Vegyük ki a régi elemet. (figyelje meg a polaritást!)
5. Illesszük be az új elemet a + (plusz) oldalával felfelé és nyomjuk be óvatosan az elemházat úgy, hogy minden sarkon illeszkedjen a PCBA laphoz.
6. Helyezzük vissza a PCBA lapot.
7. Ellenőrizzük le, hogy a tömítő gyűrű a vájatban maradjon. Helyezzük vissza a hátlapot.

8. Illesszük be a két csavart a furatokba, és húzzuk meg fokozatosan.
9. Teszteljük le az érzékelőt, hogy „narancs" színű villanást adjon le, amikor a küllő mágnes elhalad a fordulatszám érzékelő előtt.
10. Ne dobjuk a kicserélt elemet a normál hulladék közé; helyezzük azt olyan helyre, ahol az ártalmas hulladékokat kezelik.

Szervizelés
Amennyiben a POLAR pulzusszám mérő órának szervizelésre van szüksége, az Ügyfélszolgálati Szabályzatból keressük ki hivatalos POLAR szervizközpont címét, és vegyük fel vele a kapcsolatot.

! Illetéktelen szervizelés után a készülék vízállósága nem garantálható.

H. Óvintézkedések

A POLAR pulzusszám mérő óra használata vizes környezetben

A POLAR pulzusszám mérő óra 20 m mélységig vízálló. A vízállóság megőrzése érdekében ne nyomjuk meg a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

A pulzusszám mérése vizes környezetben technikai szempontból a következő okok miatt problémás lehet:
- A magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz nagyon vezetőképes lehet, és a POLAR jeladó elektródái gyorsan rövidre záródhatnak, és az EKG jeleket a jeladó egység nem fogja érzékelni.
- A vízbeugrás vagy a versenyúszás közben végzett mozgás olyan vízellenállást okozhat, amely a jeladót a test azon pontjára sodorja, ahol nem lehet az EKG jeleket érzékelni.
- Az EKG jel erőssége függ az egyén testszöveti összetételétől, valamint azon személyek részaránya, akiknek problémájuk van a pulzusszám jelek vételével, sokkal magasabb a vizes környezetben, mint normál körülmények esetén.

A POLAR pulzusszám mérő óra és az interferencia zavarok

Elektromágneses interferencia
Elektromos interferencia léphet fel nagy feszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékei, trolibusz, vagy villamos elektromos vezetékek, televíziókészülékek, gépkocsi motorok, kerékpár komputerek, motorral hajtott edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve akkor, amikor elektromos biztonsági kapukon haladunk át.

Edzőberendezések
Egyes edzőberendezések, amelyek elektronikus és elektromos alkatrészeket, mint pl. LED kijelzőket, motorokat, elektromos fékeket tartalmaznak, zavarforrásokká válhatnak. A probléma megoldására a POLAR pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint használják:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és hagyományos módon használjuk a gépet.
2. A pulzusszám mérő órát úgy helyezzük el, hogy a kijelzés megfelelő legyen és a szív alakú szimbólum villogjon. A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kezelő felülete előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
3. A jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartsuk a kezelő felület szélénél, zavarmentes területen.
4. Ha a POLAR pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel, akkor előfordulhat, hogy maga az edzőberendezés képezi az elektromos zajforrást.

Az edzés kockázatainak minimalizálása a pulzusszám mérő óra segítségével

Az edzés bizonyos kockázatokat rejt, különösen az ülőmunkát végzők számára.

A rendszeres edzés megkezdése előtt célszerű választ adnunk az alábbi, egészséggel kapcsolatos kérdésekre. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, javasolt az edzések megkezdése előtt orvoshoz fordulni.

1. Az utóbbi öt évben nem edzett?
2. Magas a vérnyomása?
3. Magas a vérkoleszterin szintje?
4. Van valamilyen betegsége?
5. Szed valamilyen gyógyszert szívpanaszok vagy magas vérnyomás ellen?
6. Voltak már légzési problémái?
7. Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épül fel?
8. Használ pacemakert, vagy más beültetett elektromos műszert?
9. Dohányzik?
10. Terhes?

Vegyük figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, vérnyomás, lelkiállapot, asztma, légzés, illetve az energia italok, az alkohol és nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

Kövessük figyelemmel testünk edzés során mutatott reakcióit. Ha váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érzünk az edzés során, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés. Pacemakerrel rendelkezők csak saját felelősségükre használhatják a POLAR pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasoljuk, hogy orvos jelenlétében végezzünk egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a pulzusszám mérő óra biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

Ha allergiásak vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszik a termék használata során, ellenőrizzük a „Műszaki jellemzők" szakaszban felsorolt anyagokat. Annak érdekében, hogy elkerüljük a jeladó és a bőr érintkezéséből adódó következményeket, viseljünk alatta pólót. Ez esetben ne felejtsük a pólót az elektródák alatt megnedvesíteni, hogy biztosítsuk azok zavartalan működését.

! A nedvesség és az intenzív súrlódás a fekete szín kopását eredményezheti, amely nyomot hagyhat a világos ruhákon.

I. Gyakran feltett kérdések

Mit tegyek, ha…

…nem tudom, hogy hol vagyok az Options, vagy a File ciklusban?
Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot mindaddig, amíg a Pontos idő megjelenik a kijelzőn.

…nem találom az előző edzésfájlomat …
Lehetséges, hogy az edzés során Measure üzemmódot használtuk, amely azt jelenti, hogy az edzés nem került elmentésre. Az edzésadatok memóriába mentéséhez a Measure üzemmódban el kell indítani a stoppert az OK gomb megnyomásával.

… nem találom az edzésfájlomban a felhasznált kalória értéket …
Ellenőrizzük, hogy beállítottuk-e egyéni felhasználói adatainkat és bekapcsoltuk-e az OwnCal funkciót. Figyeljünk arra, hogy pulzusszámunk az edzés során meghaladja a 90 pulzus/perc értéket, vagy maximális pulzusszámunk értékének 60 %-a fölött legyen.

…nem tudom a HR_{max-p} értékemet bekapcsolni…
Ellenőrizzük, hogy beállítottuk-e egyéni felhasználói adatainkat és beállítottuk-e a Fitness Teszt ON opciót a HR_{max-p} funkció bekapcsolását megelőzően.

… nincs pulzusszám kijelzés (- -)?
1. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái be lettek-e nedvesítve és a jeladót a használati utasításnak megfelelően viseljük-e.
2. Ellenőrizzük, hogy tiszta-e a jeladó.
3. Ellenőrizzük, hogy nincs-e a közelünkben bekapcsolt pulzusszám mérő készülékkel rendelkező személy, vagy nagyfeszültségű távvezeték, televíziókészülék, mobiltelefon, más zavaró elektromágneses zavarforrás.

4. Volt-e olyan kardiológiai eseményünk, amely esetleg megváltoztatta EKG-nk hullámformáját? Ebben az esetben forduljunk orvoshoz.

… a szív szimbólum szabálytalanul villog …
1. Ellenőrizzük, hogy a pulzusszám mérő óra a mellkasi jeladótól legfeljebb 1 méter távolságra legyen.
2. Ellenőrizzük, hogy a rugalmas pánt nem lazult-e ki az edzés során.
3. Győződjünk meg arról, hogy a jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve.
4. Győződjünk meg arról, hogy 1 méter távolságon belül nincs más bekapcsolt pulzusszám mérő készülék.
5. A szív szabálytalan pulzálása (arrythmia) szabálytalan pulzusszám-kijelzéseket eredményez. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

… más, pulzusszám mérő órát viselő személy okoz interferenciát?
Lehetséges, hogy edzőpartnerünk esetleg ugyanúgy van lekódolva, mint mi. Ez esetben a következőket tehetjük: tartsunk bizonyos távolságot egymás között, és folytassuk a pulzusszám-mérést a szokott módon
vagy
1. Vegyük le a jeladót a mellkasunkról 30 másodperc időtartamra. Távolodjunk el edzőpartnünktől.
2. Helyezük vissza a jeladót a mellkasunkra és közelítsük a pulzusszám mérő órát a jeladón található Polar logóhoz. A pulzusszám mérő óra megkezdi a pulzusszám jel keresését. Ezután folythatjuk az edzést a megszokott módon.

… a kijelzett pulzusszám szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas…
Olyan erős elektromágneses jelek tartományába kerülhettünk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetet és menjünk távolabb a zavarforrástól.

… a kijelző üres, vagy elhalványul…
Amennyiben a kijelző üres, akkor kapcsoljuk be a pulzusszám mérő órát az OK gomb kétszeri benyomásával, így a Pontos idő kijelzése jelenik meg. A lemerült elemre utaló első jel a kijelzőn feltűnő elem szimbólum. Ezen kívül a számjegyek elhalványulnak a háttérvilágítás használatakor. Ellenőrizzük le az elemeket.

… egyetlen gombra sem reagál a készülék…
Nullázzuk a Reset gomb segítségével a POLAR pulzusszám mérő órát. A nullázás törli az óra beállításait, amelyek ezáltal az alapértelmezés szerinti beállításokra állnak vissza. A felhasználói információk és a beállítások mentésre kerülnek.
1. Egy toll hegyével nyomjuk be a Reset (Nullázó) gombot. A kijelző számjegyekkel teli kijelzést mutat. Amennyiben 1 percen belül a nullázást követően semmiféle gombot nem nyomunk le, a pulzusszám mérő óra a pontos idő kijelzésre tér vissza.
2. Egyszer nyomjuk le bármelyik gombot. A Pontos idő kijelzés jelenik meg.

… a pulzusszám mérő óra elemét ki kell cserélni?
Javasoljuk, hogy valamennyi szervizelést arra illetékes POLAR szervizközpontban végeztessünk el. Ez különösen szükséges a garancia érvényességének megőrzéséhez, és azért, hogy ne kerülhessen sor illetéktelen személyek által végzett helytelen javítási műveletekre. A POLAR szerviz az elemcserét követően leteszteli a pulzusszám mérő óra vízállóságát és teljes körű ellenőrzést végez.

… szabálytalan sebesség, távolság, vagy pulzusszám kijelzés jelentkezik?
Előfordulhat, hogy olyan erős elektromágneses jelek tartományának közelében tartózkodunk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetet és menjünk távolabb a zavarforrásoktól.
… a sebesség kijelzés 00, illetve kerékpározás közben semmiféle sebesség kijelzés nincs …
1. Ellenőrizzük a sebességérzékelő küllőmágneshez és pulzusszám mérő órához viszonyított helyes pozícióját és távolságát.
2. Ellenőrizzük, hogy beállítottuk-e a Bike 1 vagy Bike 2 (1. vagy 2. kerékpár) adatokat.
3. Amennyiben a 00 kijelzés szabálytalanul jelenik meg, ez valószínűleg a környezetünkben jelentkező ideiglenes elektromágneses interferenciának tulajdonítható.
4. Amennyiben a 00 kijelzés állandó, előfordulhat, hogy túlléptük a 2500 kerékpározási órát és a sebesség érzékelő elemét ki kell cserélni.
5. Ha a drót nélküli Polar Speed Sensort használjuk, győződjünk meg arról, hogy az Options üzemmódban a Power (teljesítmény) ki legyen kapcsolva.

… pontatlan a tengerszint feletti magasság kijelzés?
Hirtelen időjárás változás (például amennyiben télen szabad térbe lépünk), átmenetileg pontatlan magasság kijelzést eredményezhet. Ha a kijelzett érték állandóan pontatlan, annak oka lehet az, hogy szennyeződés zárja el a légnyomás érzékelő csatorna útját (a három nyílás a pulzusszám mérő óra hátlapján található). Ebben az esetben küldjük a pulzusszám mérő órát a POLAR szervizközpontba.

… a pulzusszám mérő óráról a számítógépre történő adatátvitel sikertelen volt?
1. Ellenőrizzük a pulzusszám mérő óra megfelelő helyzetét a számítógép vagy az interface csatlakozó infravörös portja előtt.
2. Ellenőrizzük, hogy a környezetünkben nincs-e túlságosan sok fény, amely ablakok közelében gyakran okoz gondot.
3. Ellenőrizzük, hogy az infravörös portok között ne legyen semmiféle akadály.

J. Műszaki adatok

A POLAR pulzusszám mérő készüléket a fizikai terhelés szintjének, illetve sporttevékenység intenzitásának kijelzésére tervezték. A POLAR S720i/S710i típusú készülék a kerékpározás során elért tengerszint feletti magasságot és a hőmérsékletet is méri. Semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas. A magasság-és hőmérsékletmérés funkciót nem tervezték repülő-, mászó- és vízisportok, ill. más hasonló jellegű tevékenységek alatti mérési célokra. A szívfrekvencia ütés/perc számértékekben (bpm) kerül kijelzésre.

Mellkasi jeladó

Elem típusa:	beépített lítiumcella
Elem élettartama:	átlagosan 2500 használati óra
Üzemi hőmérséklet tartomány:	-10°C - +50°C
Anyaga:	poliuretán
Vízálló	

Rugalmas övpánt

A csat anyaga:	poliuretán
szövet anyaga:	nylon, poliészter és természetes gumi, kis mennyiségű latex felhasználásával

Pulzusszám mérő óra (vevő)

Elem típusa:	CR 2354
Elem élettartam:	átlag 2 év (2 óra/nap, 7 nap/hét)
Üzemi hőmérséklet tartomány:	-10°C - +50°C
Vízállóság:	20 méter mélységig
Hátlap fedél anyaga:	polikarbonát és üvegszál
Csuklópánt anyaga:	poliuretán

A csuklópánt csat és a hátlap fedelén található két nyílás anyaga a 94/27/EU irányelvnek megfelelő rozsdamentes acél, figyelembe véve az 1999/C 205/05-ös módosítást, amely a bőrrel hosszan és közvetlenül érintkező termékekből történő nikkel kivonására vonatkozik.

Az óra pontossága jobb, mint ±0,5 másodperc/nap 25°C hőmérséklet mellett. A POLAR S720i/S710i típusú készülék 1. osztálybesorolású lézer termék.

A pulzusszám-mérés pontossága: ±1 %, illetve ±1 pulzus/perc, mindenkor a nagyobb érték a mértékadó, a meghatározás állandó feltételek mellett érvényes.

Magasság és hőmérséklet mérés: A POLAR S720i/S710i pulzusszám mérő készülék a magasságot az ISO 2533 szabvány szerint, adott légnyomás értékek és az állandó tengerszint feletti magasság felhasználásával számítja ki. A légnyomás mérésével a hőmérséklet adatok kompenzálása minden másodpercben megtörténik. A vevő készülék 448 méter – 7590 méter között méri a tengerszint feletti magasságot, legalább 1 méter felbontási pontossággal. A kiindulási pont állítható magasságtartománya a legutolsó mért értékhez viszonyított ± 610 méter.

Sebesség érzékelő

Üzemi hőmérséklet tartomány:	-10°C - +50°C
Elem típusa:	CR 2032
Elem élettartama:	átlagosan 2500 használati óra
Pontosság:	±1 %
„Fröcskölés álló” kivitel	

Alapértelmezés szerinti beállítások

Pontos idő kijelzési mód:	24 óra
Figyelmeztető/ébresztő:	kikapcsolva
Születés dátuma: (1921-2020 évek között állítható tartományban)	
Nem:	férfi
Súly:	0 kg
Magasság:	0 cm
Aktivitási szint:	alacsony
HR_{max} (maximális pulzusszám):	220 – életkor
VO_{2max} (oxigén felvétel)	
férfiakra vonatkozóan:	45
nőkre vonatkozóan:	35
1/2 kerékpár adatok:	kikapcsolva
1. kerékpár kerékmérete:	2000
2. kerékpár kerékmérete:	2100
Pedál fordulatszám, automatikus indítás:	kikapcsolva
Power Output (teljesítmény érzékelő):	kikapcsolva
Hangjelzés:	bekapcsolva
Mértékegységek:	1
Súgó (help):	bekapcsolva
OwnCal:	kikapcsolva
Fitness Teszt:	bekapcsolva
HR_{max}-p (max. pulzusszám):	kikapcsolva
Tengerszint feletti magasság:	kikapcsolva
Interval edzés funkció:	kikapcsolva/ /szakasz időmérő
Interval edzés pulzusszám:	160
Interval edzés távolság:	2 km
Intervall szakaszok száma:	3
1, 2, 3. időmérő:	kikapcsolva/2 perc
1, 2, 3. határértékek:	80/120
Pulzusmegnyugvási funkció:	kikapcsolva/pulzus-/megnyugvás időmérő
Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás:	80
Idő alapú pulzusmegnyugvás :	1 perc
Távolság alapú pulzusmegnyugvás:	1 km
Szívérintési funkció:	a pulzus-célzóna határértékeket mutatja
Mintavétel gyakoriság:	5 mp

Határértékek

Edzés időtartama:	99 óra, 59 perc, 59 másodperc
Pulzus-célzóna határértékek:	30 – 240
Célzóna idő:	99 óra, 59 perc, 59 másodperc
Pulzusmegnyugvási idő:	99 perc, 59 másodperc
Kalória:	99999 kcal
Összesített kalória:	999999 kcal
Összesített edzési idő:	9999 óra
Kerékpározási idő:	9999 óra
Odométer – megtett összes távolság mérő:	999 999 km/mérföld
Memóriába rögzíthető fájlok száma:	99
A memóriába rögzíthető körök száma:	99
Memóriába rögzíthető interval edzések száma:	30
Hőmérséklet mérés tartománya:	-10°C - +50°C/

K. A Polar cég korlátozott nemzetközi garanciája

- Az itt közölt korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adja ki azon fogyasztók számára, akik a terméket az Egyesült Államokban, illetve Kanadában vásárolták. Ezen korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy adja ki azon fogyasztók számára, akik ezen terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantálja az eredeti fogyasztó/jelen termék vásárlója számára, hogy a termék a vásárlás napjától számított két éven belül anyag- és gyártási hibától mentes.
- **Kérjük őrizze meg a blokkot, vagy a nemzetközi garancia kártyát, amely a vásárlás bizonyítékául szolgál!**
- A garancia nem terjed ki az elemre, a helytelen használat, a hibás használat, balesetek, vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó, a helytelen karbantartásból, kereskedelmi célú használatból, a megrepedt vagy elrepedt tokokból eredő károkra.
- A garancia nem terjed ki semmiféle olyan közvetlen vagy közvetett károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek a termék használatából kifolyólag, vagy azzal kapcsolatosan merülnek fel. A garancia időtartama alatt az arra illetékes szervizközpont a terméket díjmentesen megjavítja, illetve kicseréli.
- Az itt közölt garancia nem befolyásolja a fogyasztók vonatkozó nemzeti és állami jogszabályaiból fakadó törvényes jogait, illetve a vevő az értékesítési/beszerzési szerződésből az ügynökséggel szemben fennálló jogait.

CE 0537 ezen CE jelzés azt mutatja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC európai irányelvek előírásainak.

Copyright © 2000, 2002 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.
Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható fel, illetve nem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos hozzájárulása nélkül. A ™ szimbólummal a felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán nevek és logók a Polar Electro Oy márkanevei, kivéve a Sound Blaster-t, amely a Creative Technology Ltd. cég márkajelzése. A ® szimbólummal megjelölt nevek és logók, melyeket a felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán fedezhet fel, a Polar Electro Oy védjegyzett termékei, kivéve a Windows-t, amely a Microsoft Corporation védjegyzett terméke.

L. A Polar cég felelősség elhárítási nyilatkozata

A jelen dokumentum csak tájékoztatási célokat szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának megfelelően a termék változtatásának jogát fenntartjuk.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal garanciát a jelen dokumentummal, ill. a benne foglalt termékkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal felelősséget a termék semmilyen szándékos vagy véletlen rongálása, sérülése, alkatrész elveszítése, a jelen dokumentáció használatából származó anyagi veszteségre vonatkozóan.

Ezen terméket az alábbi szabadalamak védik:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587,
HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733,
FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504,
FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463,
US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512,
GB 2326240, US 6199021.
További szabadalmak bejegyzése folyamatban.

M. A POLAR termékekhez kapcsolódó értelmező szótár

Aktivitási szint:
A hosszú távon végzett fizikai tevékenység intenzitási szintje, amelynek meghatározása a POLAR Fitness Teszt elvégzéséhez szükséges.

A tengerszint feletti magasság és hőmérséklet: A tengerszint feletti magasság és hőmérséklet értékek mérése légköri nyomás érzékelő segítségével történik. A levegő nyomása állandóan ingadozik a változó időjárási viszonyoknak megfelelően, ezért az adott helyen a mért tengerszint feletti magasságérték eltérő lehet. A magas vagy alacsony nyomás ingadozása, illetve a légkondicionálás hatása a magasság kijelzésében eltérést eredményezhet. Például egy villámlással járó zivatar akár 80 mbar-ig terjedő változást is okozhat, amely a számított magasságértékben akár 700 m eltérést jelenthet. Ennek megfelelően azt ajánljuk, hogy pontos magasság- kiindulási pontot állítsunk be mindenkor, amikor megbízható referencia érték áll rendelkezésre, például a térképen egy csúcspont magassága fel van tüntetve. Javasoljuk továbbá a lakóhely (ház) tengerszint feletti magasságának, vagy az edzések kiindulási pontjának más módon történő leellenőrzését (pl. GPS-sel).

Kódolt pulzusszám átvitel: A kódolt Polar mellkasi jeladó automatikusan rögzít egy kódot, és ily módon viszi át a szívfrekvencia jeleket a pulzusszám mérő órára. A kódolt átvitel révén a pulzusszám mérő óra csak kódolt Polar adótól vesz adatokat. A kódolás jelentős mértékben lecsökkenti a más pulzusszám mérő készülékekből érkező zavaró jeleket, azonban nem szükségszerűen csökkenti le az összes környezeti interferencia zajt.

Elektródák: A mellkasi jeladó bőrrel érintkező recés felületei, amelyek a szívfrekvenciát érzékelik.

Maximális oxigénfelvétel Maximális aerob teljesítmény, VO_{2max} – a test oxigén hasznosítási képességének maximális értéke nagy intenzitású fizikai erőkifejtés során. A VO_{2max} az aerob (kardiovaszkuláris) fittség jó mutatója.

Maximális pulzusszám (HR_{max}): Az egyén által (terhelés közben) elérhető legmagasabb pulzusszám.

Pulzus-célzóna: A felső és az alsó pulzusszám-határértékek közötti terület. A pulzus-célzóna kiválasztás alapjául a személyes, egyéni fitness célok szolgálnak.

A kijelzőn látható szimbólumok

Szív szimbólum
folyamatban lévő pulzusszám-mérést jelez, és a szívverések ritmusára villog.

Legalább 5 másodpercen keresztül nem történt szívfrekvencia-jel vétel.

- - Semmiféle szívfrekvencia-jel vétel nem történik. Vigyük a pulzusszám mérő órát a mellkasunkhoz, egészen a jeladó Polar logójához. A pulusszám mérő óra ekkor ismét elkezdi keresni a szívfrekvencia-jelet.

Options üzemmódban a kerékpár funkciók beállítását jelzi.
Exercise üzemmódban az 1. vagy 2. kerékpár adatok bekapcsolását mutatja.
File a kerékpározási adatokat jelzi.

Pontos idő üzemmódban az ébresztő/figyelmeztető bekapcsolására utal.
Measure üzemmódban csipogó hanggal jelez, ha túlléptük az előre beálllított pulzus-célzóna határértékeket.
Fitness Teszt üzemmódban a hangjelzés a teszt befejezését jelenti.

Interval edzés funkció

folytonos interval funkció (Cont)

Exercise üzemmódban a megadott célzóna feletti pulzusszámot jelzi.

Exercise üzemmódban a megadott célzóna alatti pulzusszámot jelzi.

A grafikus oszlop öt blokkból áll. Egy villogó blokk azt jelzi, hogy az Options vagy a File üzemmódban melyik szinten (almenüben) vagyunk. A folytonosan futó oszlopsávok azt jelzik, hogy az edzés adatrögzítése folyamatban van.

Alacsony elem-töltöttségi szint.

A kijelzőn megjelenő feliratok értelmezése

Alarm: figyelmeztető/ébresztő, amely a Watch set almenüben állítható be.
Alt.: Tengerszint feletti magasság.
AM vagy PM: A 12 órás kijelzési üzemmódban a délelőtti vagy délutáni időszakot jelenti. Pld.: 24h üzemmódban a 13:00 = 12h üzemmódban 1:00 PM.
AVG: Edzés alatti átlagos pulzusszám..
b0: Nincsenek beállítva kerékpár adatok.
b1: 1. számú kerékpár, és a hozzá tartozó beállítások
b2: 2. számú kerékpár, és a hozzá tartozó beállítások
BasicUse: AlapHasználat – előzetes beállítások nélküli edzés.
BestLap: Legjobb Kör – a legrövidebb (legjobb) köridő adatok.
Cad*: fordulatszám – A pedálozási sebességet jelzi, pedálfordulat/perc (RPM) –ben megadva.
Calibrate: kalibrálás – visszaállíthatjuk a korábbi manuálisan beállított referenciapont magasságértékét
Connect: Csatlakozás – A pulzusszám mérő óra és a számítógép közötti kommunikációs kapcsolat
Cont: folyamatos használat – maximum 30 interval követi egymást mindaddig, amíg az edzési fázist manuálisan le nem állítjuk.
CoolDown: egy interval szakasz végén a levezetés
E0: BasicUse – AlapHasználat edzésmód vagy beállítás

E1-E5: Megmutatja, hogy az aktuális edzés során az előre beállított edzésprofilok közül hányas számút használtuk.
ExeSet: a BasicSet (AlapBeállítás edzésmód), az Int OFF (Interval edzésmód kikapcsolva), vagy az Int ON (Intervall edzésmód bekapcsolva) beállításokat indítja.
Exe.Time: Az edzés időtartama.
FILE: a fájl (memória) üzemmódot jelzi

* Ehhez a művelethez a külön megrendelhető POLAR Cadence Sensor (pedál fordulatszám érzékelő), illetve a POLAR Power Output Sersor (kimenő teljesítmény érzékelő) használatára van szükség.

FIT.TEST: a Fitness Tesztelés üzemmódot jelzi.
FULL: Megtelt – Miután 99 kör adatainak eltárolása megtörtént (az interval funkció használata csökkenti a mennyiséget) a FULL (Megtelt) felirat jelenik meg a kijelzőn. Folytathatjuk a köröket vagy a interval szakaszokat, azonban ezek nem tárolódnak a memóriában.
HR_{max-p}: A maximális pulzusszám előre megadott vagy számított értéke.
Interval, Int. – Az Options üzemmódban az interval edzés választási lehetőségét jelzi; az Exercise üzemmódban az interval edzés megkezdését jelzi, beleértve a bemelegítési szakaszt, az interval szakaszokat és a levezetési fázist.
InZone/Above/Below: (Zónán belül/felette/alatta) A megadott pulzus-célzónán belül, fölött és alatt eltöltött időt mutatja.
KCal: az edzés alatti energiafelhasználás.
Lp: Köridő (lap).
LAPS: a tárolt körök száma.
Lim High: a pulzus-célzóna felső határértéke.
Lim Low: a pulzus-célzóna alsó határértéke.
Limits 1, 2, 3: 1, 2,.3. számú, előre beállított pulzus-célzóna határértékek.
LRB*: A bal és a jobb láb közötti pedálozási egyensúlyt (a két láb egymáshoz viszonyított egyenletes erőkifejtését) jelzi.
MAX: A pulzusszám-mérés közben elért legmagasabb pulzusszámot mutatja.
MAX %: Megadja, hogy az aktuálisan mért pulzusszám a maximális pulzusszámunk hány százaléka.
Mem full: a felirat akkor jelenik meg a kijelzőn, amikor a memória megtelik. Folytathatjuk az edzést és a köridők mérését, azonban ezek nem tárolódnak a memóriában.
Odométer: távolságmérő – több edzés összesített távolságát méri.
OPTIONS: a Beállítások üzemmódban különböző beállítási és választási lehetőségek állnak rendelkezésünkre.
OwnCal: Saját Kalória – A testmozgás során felhasznált energiamennyiséget számítja ki Kcal-ban. 1 kilokalória (kcal) = 1000 kalória (cal). Nyomon követhetjük, hogy mekkora az energiafelhasználásunk, azaz kalória égetésünk egyetlen edzés, egy nap, egy hét, vagy akár egy év során. Az OwnCal funkció jól használható az edzésmennyiség mérésére pld. a táplálkozás megtervezése során. Az OwnCal kalóriaszámítás a 90-es percenkénti pulzusszám, vagy a maximálpulzus 60 %-ának elérésekor kezdődik. (Mindenkor a kettő közül az alacsonyabb érték a mérvadó. Ezek a határértékek csak az edzés alatti kalóriafelhasználás számításakor kerülnek figyelembevételre.)

Minél magasabb a pulzusszám, annál magasabb az energiafelhasználás. Az OwnCal számítása egyénre szabottan történik a felhasználói adatok, a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) és maximális pulzusszám (HR_{max}) figyelembe vételével. A legpontosabb OwnCal értéket oly módon kaphatjuk, hogy saját, klinikailag mért maximális futó- vagy kerékpáros terheléses tesztelésünk során kapott VO_{2max} és a HR_{max} értékeiket rögzítjük a pulzusszám mérő órába. Az energiafelhasználás mérése a folyamatosan végzett tevékenységek során a legpontosabb, mint pld. a kerékpározás és a futás.
OwnINDEX: Saját Index – A Polar Fitness Teszt elvégzésekor kapott eredmény, amely megfelel a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) ml/kg/perc-ben kifejezett értékének.
PI %, pedálozási index*: Segítséget nyújt az egyenletes a teljesítmény-eloszlás elemzésében. Minél egyenletesebb a lábak mozgása pedálozás közben, a kapott érték annál jobban közelít az ideális 100 %-hoz. A 100 %-os pedálozási index azt jelenti, hogy a teljes pedálfordulat során egyenletes nyomóerőt fejtünk ki.
Pwr*: A kerékpározás során mért kimenő teljesítményt (erőt) mutatja.
RecoDist, távolság-alapú pulzusmegnyugvás számítás: Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be azt a távolságot, amelynek megtétele alatt a pulzusmegnyugvást ellenőrizni szeretnénk. A File üzemmódban nézhetjük meg az adott távolság megtétele közben bekövetkezett pulzusszám-esést.
RecoHr, pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás: Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be azt a tetszőleges pulzusértéket, amely elérésekor a pulzusmegnyugvás mérését szeretnénk lezárni. A File üzemmódban nézhetjük meg a megadott pulzusszám eléréséhez szükséges pulzusmegnyugvási időt.
Recotime, idő alapú pulzusmegnyugvás számítás: Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be azt az időtartamot, amely alatt a pulzusmegnyugvást figyelemmel szeretnénk kísérni. A File üzemmódban nézhetjük meg a megadott idő alatt bekövetkezett pulzusszám-esést.
Spd: sebesség (speed).
Split Time: részidő – Az edzés megkezdésétől a gomb megnyomásáig (részidő tárolásáig) eltelt idő.
Sw: - stopperóra (stopwatch).
Timer 1, 2, 3: 1, 2, 3. számú időmérő – Interval edzési üzemmódban: visszaszámláló időmérő (countdown timer), az edzésszakaszok meghatározásához.
WarmUp: Az interval edzések bemelegítési szakasza.

Tárgymutató

12/24 órás kijelzési mód 42
AutoStart ki/bekapcsolása 38
BasicSet (Edzés beállítások). 22, 60
Beállítási ötletek 44
Beállítások 18
Beállítások letöltése számítógépről 76
Dátum beállítások 42
Ébresztő beállítása 41
Edzés közben elérhető funkciók 48
Edzés szüneteltetése 51
Edzésadatok lehívásának módja 63
Exercise Set (EdzésBeállítás) 22
Edzéstípus kiválasztása 22
Edzés indítása 53
Edzések elnevezése 29
Edzésfájl törlése 72
Edzéstípus cseréje 60
Egyszerű indítás 8
Emlékeztető be/kikapcsolása 43
Felhasználói adatok beállítása 19
Fitnesz Teszt 78
Fitnesz Teszt be/ki kapcsolása 33
Garancia 100
Gombok és azok funkciói 6
Gyakran feltett kérdések 93
Hőmérsékletmér. 33,66
Időmérők beállítása 25
Időzónák közötti váltás 44
Interval (résztáv) edzés 23
Interval (résztáv) edzés leállítása 60
Interval (résztáv) edzés megszakítása 61
Jeladó 5, 11
Jelzőhangok és gombhangok ki/bekapcsolá. .39
Kerékméret beállítása 35
Kerékpár beállítások 34
Kerékpár 1. 2. elnevezése 38
Kerékpározási információk rögzítése 48
Kezelés és karbantartás 86
Kijelző megvilágítása. 50,63
Kijelzőn megjelenő feliratok értelmezése 104
Kör- és részidők tárolása. 50, 70
Maximális pulzusszám 33
Megtett távolság nullázása 60
Mértékegységek kiválasztása 39
Mintavétel gyakoriságának beállítása 30
Műszaki adatok 97
Óra beállítások 41
Óvintézkedések 89
OwnCal, kalória felhasználás 66
OwnCal, kalóriaszámlálás be/kikapcsolás .32
OwnIndex (SajátIndex) 78
Összesített számértékek nullázása 73
Pedál fordulatszám (Cadence) be/ki 36
Pontos idő kijelzés beállításai 42
Power - teljesítmény ki/be 37
Power output. 51,65
Pulzus határértékek cseréje 49
Pulzus-célzóna figyelmeztetés ki/bekapcsolása. . 49
Pulzus-célzóna határértékek beállítása . . .25
Pulzus-célzóna határértékek ellenőrzése (szívérint-

funkció) 62
Pulzus-célzóna határértékek
ki/bekapcsolása 25
Pulzusmegnyugvási beállítások 28
Pulzusmegnyugvás vagy résztáv számítás-
megszakítása 61
Pulzusmegnyugvás számítás BasicSet üzem-
módban 59,65
Pulzusmegnyugvás számítás Interval üzem-
módban 57,69
Pulzusszám mérés elindítása 11,45
Pulzusszám mérés leállítása 12,60
Rögzített minták 71
Súgó ki/bekapcsolása 40
Stopper nullázása 53
Számítógépes kapcsolat 75
Számított maximális pulzusszám
(HRmax-p) 80
Számított maximális pulzusszám (HRmax-p)
frissítése 83
Szívérintés funkció 62
Távolságmérés (Odometer) 67
Tengerszint feletti magasság (Altitude) .46,52
Tengerszint feletti magasság be/kikapcsolása .. 33.
Üzemmódok és funkcióik 13
Visszatérés a pontos idő kijelzőhöz 7